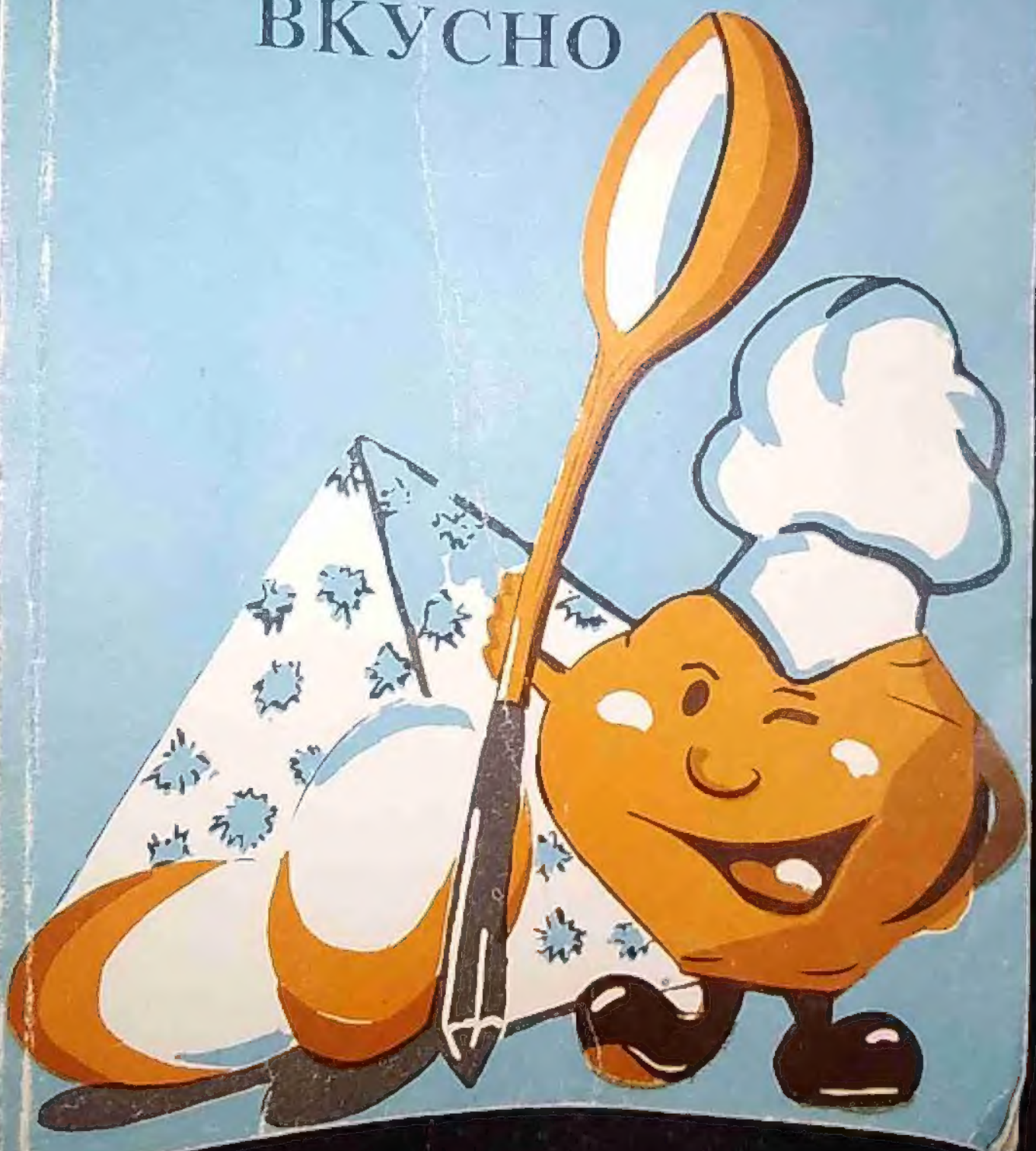
PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190

УЧИМСЯ ГОТОВИТЬ ЭКОНОМНО И ВКУСНО



ПРАВЛЕНИЕ
ОБЩЕСТВА
"ЗНАНИЕ"
РОССИИ

В.И.ЖУКОВСКАЯ,
В.И. КОЛОКОЛКИНА,
А.М.КОЧЕТКОВ

УЧИМСЯ ГОТОВИТЬ ЭКОНОМНО И ВКУСНО

***

МОСКВА
1993

ББК 36.99
Ж85

Жуковская В.И., Колоколкина В.И., Кочетков А.М.
Ж85 Учимся готовить экономно и вкусно.М.: О-во "Знание" России, 1993. — 00 с.

Из нашей книги молодые женщины, начинающие вести домашнее хозяйство, узнают, как приготовить недорогие блюда из того, что есть под руками. Для них — рецепты закусок, первых и вторых блюд, выпечки и различных недорогих заготовок впрок. Особое место отводится старинным рецептам и блюдам национальной и вегетарианской кухни. Специальные разделы посвящаются диетическому и детскому питанию. Книга поможет вам вспомнить правила этикета и сервировки стола, познакомит с некоторыми маленькими хитростями и полезными советами, необходимыми каждой хозяйке. Бабушкиным советам тоже нашлось место в этой книге. На кухне всегда есть набор специй и трав, — а ведь они могут вылечить от простуды, снять головную боль.

3404000000 ББК 36.99 JSBN

© Общество "Знание" России, 1993

СОДЕРЖАНИЕ

Рациональное питание 7

Рациональное питание и правильный выбор продуктов и блюд 8

Для молодой хозяйки 19

Кулинарные рецепты для молодой хозяйки 20

Винегреты, салаты, холодные закуски 20

Супы 27

Соусы и приправы 35

Вторые блюда 38

Несколько рецептов национальных кухонь 57

Изделия из теста 62

Заготовки впрок 73

Заготовки впрок: консервирование, сушка, соленья, варенье 74

Консервирование овощей 74

Соления и маринады 79

Консервирование замораживанием 81

Сушка плодов и ягод 82

Сушка овощей 85

Варенья 87

Прием гостей 99

Кулинарные рецепты для праздничного стола 102

Изделия из теста 109

Из старых кулинарных книг 123

Детский праздник 137

Лечебное питание 143

Что нужно знать каждой хозяйке о диетологии и лечебном питании 144
Питание беременной и кормящей женщины 147
Детское питание 149
Диета для пожилых 154
Как можно похудеть 156
Питание при сахарном диабете 159
Лечебное питание при заболеваниях желудка 160
Как питаться при заболеваниях печени и желчного пузыря 162
Питание при пищевой аллергии 164
Вегетарианство 167
Строгое вегетарианство. Диеты с вегетарианской направленностью. Сыроедение 168
Модные диеты 179
Теория раздельного питания. Очковая диета. Лечебное голодание. Здоровье и посты 180
Теория раздельного питания и несовместимости продуктов 180
Очковая диета 184
Лечебное голодание 185
Здоровье и посты 188
Кухня и посуда 191
Полезные советы 215
Бабушкины рецепты 231

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

***

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР ПРОДУКТОВ И БЛЮД

Дорогие читательницы! Поговорим о том, что следует знать каждому о правильном, рациональном и лечебном питании. Конечно же, домашние хозяйки должны иметь представление о "нутрициологии" — науке о питании, чтобы не просто вкусно и сытно накормить своих близких, но и сохранить их здоровье, а в случае болезни способствовать выздоровлению. Питание — это важнейший фактор, который может очень во многом повлиять на здоровье, настроение и самочувствие человека.

Женщине, старающейся поддержать здоровый образ жизни своей семьи, необходимо знать о важнейших основах науки о питании, ориентироваться в проблемах диетологии и лечебного питания. В жизни каждому человеку, к сожалению, приходится столкнуться с болезнью, различными хроническими недугами, и вы должны уметь помочь себе и своим родным преодолеть заболевание.

Многие могут подумать: было бы побольше продуктов под рукой, и уж тогда мы и без советов врача разберемся, что приготовить и сколько съесть. И часто без учета физиологических особенностей организма, наличия имеющихся болезней или предрасположенностей к заболеваниям предпочитают есть то, что пожирней или послаще и, конечно же, посытней и повкусней. Такой подход может печально закончиться — привести к ожирению, спровоцировать нарушения функции желудка, кишечника, желчного пузыря; утяжелить течение сахарного диабета, гипертонической болезни.

Взрослый здоровый человек должен

питаться 3—4 раза в день. Более правильным считается 4-разовое питание. Правильное питание обеспечивает чувство насыщения, т.е. человек от одного приема пищи до другого не испытывает сильного голода. Чувство насыщения зависит от количества пищи, состава продуктов и способа приготовления, причем от последнего обстоятельства в большой мере зависят сроки пребывания пищи в желудке. Самое большое чувство насыщения создают мясные блюда, если их съедают с картофелем, овощами или зерновыми продуктами (вермишелью, крупами и др.), особенно если мясо и гарнир приготовлены в жареном виде. Такая пища остается в желудке в течение 4—6 ч. В кушаньях, подаваемых на один прием пищи, не следует повторять одни и те же продукты. Например, если суп приготовлен с крупяным или мучным гарниром (вермишель, макароны, рис), то гарнир к мясному блюду не должен включать эти продукты.

Большое значение для лучшего усвоения пищи имеет употребление продуктов в сыром виде — различные зеленые салаты, а также просто свежие овощи, фрукты, ягоды.

При выборе гарниров необходимо учитывать вкус основного блюда: к более нежному мясу — телятине и домашней птице — подают гарниры из продуктов с более нежным вкусом — моркови, зеленого горошка, отварного картофеля, риса, злаковых продуктов и др., к говядине, баранине, свинине — готовят более острые гарниры — капуста различных сортов, жареный картофель. К блюдам из творога хорошо подходят гарниры из редиса, редьки, сельдерея и т.п.

Если на обед подают только два блюда или если он состоит только из супа, то последний должен быть высококалорийным (щи из кислой капусты, борщи, супы с бобовыми и др.). Супы в зависимости от подбора продуктов в них могут отличаться высоким содержанием белков (супы-пюре из мяса и бобовых), углеводов (супы с мучными изделиями, особенно если они приготовлены на молоке с добавлением сахара) или жиров (супы, в которые добавлены сливочное масло, сметана, яичный желток). Больше всего жиров можно вводить в супы из зелени, например, в супы с зеленой капустой, шпинатом, щавелем, ботвой свеклы и др.

Сладкие блюда заключают трапезу и могут быть использованы для пополнения пищевых веществ, недостававших в предыдущих блюдах. В этих случаях сладкое блюдо должно быть богато белками, жирами или углеводами. Такими блюдами являются различные запеканки, каши и кремы, тогда как кисели,

компоты, желе и фруктовые супы содержат только углеводы, минеральные вещества и витамины. После обильного жирного обеда следует подавать сладкое блюдо с ничтожным содержанием жиров и белков.

Ассортимент продуктов питания во многом определяется сезоном, поэтому во второй половине зимы и весной хозяйка дома должна применить все свои знания и уменье, чтобы правильным подбором продуктов обеспечить полноценное питание семьи и не выйти из бюджета.

Например, весной полезно и выгодно включать в рацион свежие яйца, заменяя ими частично мясо и увеличивая количество животных белков в пище. На рынке еще в большом выборе прошлогодние овощи — морковь, свекла, черная редька, квашеная капуста и огурцы, и уже появляются новые — выращенные в теплицах редис, салат, огурцы, свекольная ботва. Поскольку цены на последние довольно высоки, основное внимание следует уделять использованию прошлогодних овощей, приготовляя их в тушеном виде и в виде разнообразных салатов. Для повышения пищевой ценности такого овощного блюда в готовое кушанье добавляют мелко нарезанный зеленый лук, листья укропа, петрушки, сельдерея. Овощные блюда следует готовить ежедневно. Из прошлогодних овощей невыгодно покупать кочанную капусту, так как она дорога, а ее пищевая ценность ничтожна.

В мае и июне следует использовать в пищу листовые овощи, которые в этот период наиболее ценны, так как листья их еще мягкие, нежные и содержат неодеревеневшую целлюлозу. Эти продукты сравнительно дешевы и необходимы для пополнения рациона.

Свежая зелень (салат, шпинат, щавель, укроп, листья петрушки, сельдерея, свекольная ботва, зеленая капуста и др.) очень богата витамином С и каротином (провитамин витамина А), в ней также много ценных минеральных веществ. Следует как можно больше использовать укроп, листья петрушки и зеленый лук, так как одна чайная ложка свежих мелконарезанных листочков этих растений дает половину суточной дозы витамина С (25 мг). В зеленых листьях растений содержатся также аминокислоты (исходный материал для образования белков), которые хорошо дополняют малоценный белок злаковых продуктов. Поэтому использование свежей зелени в рационе в весенние месяцы необходимо.

Весной в возможно больших количествах надо использовать в пищу редис, так как в этот период он очень вкусен. Огурцы

и помидоры еще дороги, и нет необходимости употреблять их в пищу каждый день.

Во второй половине лета и осенью бывает самый богатый выбор овощей, фруктов и ягод, а цены на них — самые низкие, поэтому в этот период следует употреблять их в возможно большем количестве. С плодами и овощами организм получает так много необходимых ему витаминов и минеральных веществ, что это компенсирует недостаток в витаминах, возникающий в течение зимы и весны, и дает возможность пополнить все запасы организма.

Из сказанного вытекает, что в летние месяцы следует включать в рацион по возможности больше плодов и овощей, исключить на этот период плодово-ягодные консервы и резко ограничить употребление крупяных и мучных продуктов.

Июль и август — наиболее жаркие месяцы, поэтому пища в этот период должна быть освежающей и легко переваримой. Надо включать в рацион много свежей зелени, кушанья готовить жидкие и не слишком жирные.

Очень вкусны и легки для приготовления овощные супы без мяса и масла, готовящиеся с добавлением сметаны и яиц или на молоке. В жаркие дни очень приятны холодные супы, приготовляемые из различных продуктов на хлебном квасе, а также на овощном, грибном или ягодном отваре. Это — окрошка, ботвинья, холодный борщ, различные ягодные супы и др.

Быстро и легко можно приготовить и различные овощные блюда, которые подают с мясом или отдельно на обед, завтрак и ужин.

Легки для приготовления и вкусны отваренные в подсоленной воде овощи, политые маслом.

Ягоды лучше всего употреблять свежими с добавлением сахара или молока. Для разнообразия из них можно сварить кисель, компот, суп или приготовить запеканку.

Освежает летом и квашеное молоко, употребляемое в виде простокваши, кефира. Таким же свойством обладает пахтанье.

Не следует думать, что летом можно совершенно обойтись без мяса. Мясные блюда надо подавать с разнообразными овощными гарнирами, а злаковые изделия оставить для зимних месяцев.

Осенью вести хозяйство легче. В начале зимы еще велики запасы заготовленных на зиму овощей, фруктов и ягод, поэтому в пищу следует употреблять свежие, неконсервированные продукты. Консервы нужно оставить для второй половины зимы.

Ниже мы приводим примерное меню на зимний и летний сезоны, и две таблицы, одна из которых вам поможет определить без весов необходимое количество продуктов, а другая — энергетическую ценность продуктов.

Меню для зимних месяцев (обед из двух блюд)

День	Завтрак	Обед	Ужин
Понедельник	Сливочное масло, хлеб, рыбные консервы, кофе	Щи из кислой капусты со свининой, манная каша с подливой или блинчики с вареньем	Отварной картофель со сливочным маслом и творогом, хлеб, салат из моркови и яблок, простокваша
Вторник	Сливочное масло, хлеб, колбаса или ветчина, кофе	Тушеная печень с картофельным пюре и солеными огурцами, консервированные фрукты или ягоды	Отварные макароны с растопленным сливочным маслом, простокваша, хлеб, сливочное масло
Среда	Каша из муки со сливочным маслом или шпиком, сливочное масло, творог, кофе	Суп овощной на мясном бульоне, макаронная запеканка с ягодным соусом	Картофельные зразы с мясом, хлеб, сливочное масло, простокваша
Четверг	Хлеб, сливочное масло, яичница, кофе	Котлеты из рыбного-филе с отварным картофелем и салатом из тыквы, клюквенный кисель с молоком	Суп молочный с ячневой крупой и картофелем, сливочное масло, хлеб, творог
Пятница	Картофельные оладьи со сметаной, салат из редьки, хлеб, сыр или творог, кофе	Суп с перловой крупой и грибами, запеканка с колбасой и с квашеной капустой	Обжаренный в духовке картофель со сливочным маслом, творог, чай, хлеб
Суббота	Сырники со сметаной, сахаром и корицей, хлеб, сливочное масло, кофе	Борщ на мясном бульоне, каша гречневая салат из моркови	Винегрет, котлеты

Примечание. Вместо квашеной капусты и соленых огурцов можно подавать салаты из любых овощей; на завтрак вместо кофе можно пить молоко, кефир или какао.

Летние и осенние месяцы

День	Завтрак	Обед	Ужин
Понедельник	Хлеб, сливочное масло, редис, творог, кофе	Суп из шпината и щавеля с гренками, бабка из творога и черного хлеба с молоком	Отварной картофель с мясным соусом и салатом, хлеб, простокваша
Вторник	Хлеб, сливочное масло, сыр, помидоры, кофе	Отварной картофель с грибным соусом, творожная запеканка с ягодным соусом	Суп молочный с овощами, хлеб, сливочное масло, творог
Среда	Цветная капуста со сливочным маслом, хлеб, сыр или творог, кофе	Суп овощной с фрикадельками, макаронная запеканка, салат из свежих огурцов	Зеленый горошек в молочном соусе, хлеб, сливочное масло, сыр, простокваша
Четверг	Хлеб, сливочное масло, яйца, редис, помидоры, кофе	Котлеты с тушеной капустой и картофелем, ягодный мусс с ванильным соусом	Пюре из картофеля и шпината с сливочным маслом, простокваша, хлеб, сливочное масло, помидоры
Пятница	Каша из "геркулеса" со сливочным маслом, помидоры	Суп рыбный с зеленым горошком и цветной капустой, гуляш с салатом	Тушеная морковь с зеленым горошком, хлеб, сливочное масло, простокваша
Суббота	Хлеб, сливочное масло, сосиски, свежие огурцы, кофе	Молодой картофель с грибным соусом и салатом, ягоды с молоком	Отварная рыба в сметанном соусе, молоко, хлеб, сливочное масло, редис

Таблица 1

Наименование продукта	стакан тонкий	столовая ложка	чайная ложка
Мука пшеничная	160	25	10
Крахмал	200	30	10
Сахарная пудра	185	25	7
Сахарный песок	200	25	10
Масло сливочное	210	40	15
Молоко	250	20	—
Сметана	250	25	10
Растительное масло	245	20	5
Крупа гречневая	210	25	—

Продолжение

Наименование продукта	стакан тонкий	столовая ложка	чайная ложка
Крупа манная	200	25	8
Геркулес	90	12	—
Рис	230	20	—
Пшено	220	20	—
Соль	325	30	10
Перец молотый	—	—	3,5
Томат-паста	—	30	10
Уксус	250	15	5

Таблица 2

Содержание основных пищевых веществ
(в граммах на 100 г продукта)
и энергетическая ценность пищевых продуктов

Продукты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Мясо, колбасные изделия				
Говядина (1 категории)	18,6	16,0	—	218
Баранина (1 категории)	15,6	16,3	—	209
Свинина жирная	11,7	49,3	—	491
Свинина мясная	14,3	33,3	—	357
Телятина	19,7	2,0	—	97
Крольчатина	21,1	11,0	—	183
Вареные колбасы				
Диабетическая	12,1	22,8	—	254
Любительская	12,2	28,0	—	301
Ветчина в форме	22,6	20,9	—	279
Сардельки свиные	10,1	31,6	1,9	332
Сардельки говяжьи	11,4	18,2	—	215
Сосиски молочные	11,0	23,9	1,6	266
Корейка сырокопченая	10,5	47,4	—	469
Птица (1 категории)				
Куры	18,2	18,4	0,7	241
Гуси	15,2	39,0	—	412
Утки	15,8	38,0	—	405
Индейки	19,5	22,0	—	276

Продолжение

Продукты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Яйца куриные (1 яйцо весит 47 г)	12,7	11,5	0,7	157
Рыба				
Камбала дальневосточная	15,7	3,0	–	90
Карп	16,0	5,3	–	112
Лещ	17,1	4,1	–	105
Навага дальневосточная	15,1	0,9	–	69
Окунь морской	18,2	3,3	–	103
Скумбрия атлантическая	18,0	13,2	–	191
Ставрида океаническая	18,5	4,5	–	114
Судак	18,4	1,1	–	84
Треска	16,0	0,6	–	69
Хек	16,6	2,2	–	86
Молочные продукты				
Молоко пастеризованное	2,8	3,2	4,7	58
Молоко стерилизованное	2,9	3,5	4,7	61
Сливки 10% жирности	3,0	10,0	4,0	118
Сметана 10% жирности	3,0	10,0	2,9	115
Сметана 20% жирности	2,8	20,0	3,2	206
Творог жирный	14,0	18,0	2,8	232
Творог нежирный	18,0	0,6	1,8	88
Творог мягкий диетический	16,0	11,0	1,0	170
Сырок творожный детский	9,1	23,0	1,5 +17,0 (сахароза)	315
Кефир жирный	2,8	3,2	4,1	56
Кефир нежирный	3,0	0,05	3,8	30
Простокваша обыкновенная	2,8	3,2	4,1	58
Масло сливочное крестьянское	0,8	72,5	1,3	661
Масло топленое	0,3	98,0	0,6	887
Сыры:				
голландский	23,7	30,5	–	377
костромской	25,2	26,3	–	345
российский	23,0	29,0	–	360

Продолжение

Продукты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
ярославский	26,8	27,3	—	361
Мороженое сливочное	3,3	10,0	5,8 +14,0 (сахароза)	179
пломбир	3,2	15,0	5,8 +15,0 (сахароза)	227
Хлеб и хлебобулочные изделия				
Хлеб ржаной формовой из обдирной муки	5,6	1,1	37,5	189
Хлеб ржаной из обойной муки	6,6	1,2	34,2	181
Хлеб пшеничный формовой	7,6	0,9	46,7	231
Батоны простые из муки пшеничной 1 сорта	8,0	0,9	48,9	235
Булки городские	7,8	2,5	50,5	261
Сдоба обыкновенная	8,0	5,3	53,7	299
Сушки простые	10,7	1,6	70,1	341
Сухари сливочные	8,5	10,8	66	398
Макаронные изделия высшего сорта	10,4	1,1	69,7	337
Крупа				
манная	10,3	1,0	67,6	328
рисовая	7,0	1,0	71,4	330
пшенная	11,5	3,3	66,5	348
перловая	9,3	1,1	66,5	320
гречневая (ядрица)	12,6	3,3	62,1	335
геркулес	11,0	6,2	50,1	305
Сахар, кондитерские изделия				
сахар	0	0	99,8	379
карамель с фруктово-ягодными начинками	0,1	0,1	92,1	357
шоколад молочный	6,9	35,7	52,4	550
мармелад желейный	—	0,1	77,7	302
пастила	0,5	—	80,4	310

Продолжение

Продукты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
халва тахинная	12,7	29,9	50,6	516
печенье сахарное из муки высшего сорта	7,5	11,8	74,4	436
вафли с фруктовой начинкой	3,2	2,8	80,1	350
Пирожное:				
слоеное с кремом	5,4	38,6	46,4	555
песочное с фруктовой начинкой	5,1	18,5	62,6	435
торт бисквитный с шоколадным кремом	4,4	12,4	53,6	335
Овощи				
баклажаны	1,2	0,1	5,1	24
кабачки	0,6	0,3	4,9	23
капуста белокочанная	1,8	0,1	4,7	27
капуста цветная	2,5	0,3	4,5	30
картофель	2,0	0,4	16,3	80
морковь	1,3	0,1	7,2	34
огурцы грунтовые	0,8	0,1	2,6	14
перец зеленый сладкий	1,3	—	5,3	26
редис	1,2	0,1	13,8	21
свекла	1,5	0,1	9,1	42
томаты грунтовые	1,1	0,2	3,8	23
Бахчевые				
арбуз	0,7	—	9,2	38
тыква	1,0	—	6,5	29
Фрукты				
абрикосы	0,9	0,1	9,8	41
бананы	1,5	0,1	19,2	89
груши	0,4	0,3	9,5	42
персики	0,9	0,1	9,5	43
слива садовая	0,8	—	9,6	43
яблоки	0,4	—	9,8	45
апельсины	0,9	0,2	8,1	40
Ягоды				
виноград	0,6	0,2	15,0	65

Продолжение

Продукты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
земляника садовая	0,8	0,4	6,3	34
малина	0,8	0,3	8,3	42
смородина красная	0,6	0,2	7,3	39
смородина черная	1,0	0,2	7,3	38
Сухофрукты				
курага	5,2	0	55,0	234
изюм	1,8	0	66,0	262
чернослив	2,3	0	58,4	242

Таблицы составлены по книге "Химический состав пищевых продуктов, справочник". Москва, Агропромиздат, 1987 /ред. И.М.Скурихин и М.Н.Волгарев/

ДЛЯ МОЛОДОЙ ХОЗЯЙКИ

***

ВИНЕГРЕТЫ, САЛАТЫ, ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ КРЕМОМ ИЗ БРЫНЗЫ

Протереть через сито брынзу (200 г), предварительно замоченную на 10—15 мин в холодной воде. Взбить миксером размягченное сливочное масло (80 г), постепенно добавляя протертую брынзу и измельченный чеснок — 2—3 дольки.

Перец (8шт.) вымыть и удалить семена. Наполнить перец приготовленным кремом, а затем острым ножом нарезать на дольки. Выложить дольки на листья салата и украсить веточками зелени.

ВИНЕГРЕТ

Вареный картофель (50 г), свеклу (30 г), морковь (20 г), соленые огурцы или квашенную капусту, или грибы (30 г) нарезать тонкими ломтиками. Зеленый или репчатый лук (30 г) мелко нашинковать. Заправить растительным маслом или майонезом (30 г), уксусом (10 г). Соль и перец по вкусу.

ВИНЕГРЕТ С МЯСОМ

Вареное или жареное мясо (50 г) нарезать тонкими кусочками и добавить к винегрету. Заправленный винегрет украсить кусочками мяса, свеклы, моркови и зеленью.

ВИНЕГРЕТ С РЫБОЙ

Вареную рыбу (50 г) нарезать тонкими кусочками и добавить к винегрету, описанному в предыдущем рецепте. Заправленный винегрет, украсить кусочками рыбы и зеленью.

Такой винегрет можно сделать с сельдью, салакой, килькой, консервированной рыбой.

ИКРА БАКЛАЖАННАЯ

Баклажаны (200 г) запечь в духовке, удалив плодоножку, охладить, разрезать вдоль, отделить кожицу от мякоти. Мякоть мелко порубить и обжарить в растительном масле (50 г), добавить томатную пасту (30 г) или свежие помидоры (предварительно обдав их кипятком и сняв кожицу) и тушить на медленном огне, периодически помешивая до тех пор, пока масса не станет однородной и густой. Заправить икру чесноком (10 г), растертым с небольшим количеством соли, уксусом (5 г), перцем по вкусу, сверху посыпать репчатым луком, нарезанным кольцами (30 г).

ИКРА ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ ИЛИ ПОМИДОРОВ

Соленые огурцы или помидоры (200 г — переросшие, помятые) мелко изрубить, удалить лишнюю влагу. Лук репчатый (150 г) мелко нарезать и обжарить в растительном масле (80 г), добавить рубленые огурцы и продолжать пассерование в течение получаса, положить томатную пасту или помидоры (без кожицы — 100 г), еще пассеровать 15 мин. Заправить икру чесноком (20 г) и перцем.

ПАШТЕТ ИЗ СЕЛЬДИ

Пропустите через мясорубку сельдь (предварительно вымоченную и очищенную от костей), намоченный белый хлеб, сырой репчатый лук. Вотрите в массу сливочное масло, посыпьте черным перцем и перемешайте с майонезом. Этот паштет хорошо использовать при приготовлении бутербродов.

Селедки (1—2 шт.), репчатый лук (1—2 шт.), сливочное масло (50 г), майонез 2/3 банки, белый хлеб 1—2 кусочка.

РЕДЬКА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ ИЛИ СМЕТАНОЙ

Очистить и хорошо промыть редьку (150 г), опустить ее на 15—20 мин в холодную воду, просушить. Нарезать очень тонкими ломтиками или натереть на крупной терке. Заправить растительным маслом (30 г), солью по вкусу, сахаром и уксусом (10 г). Украсить мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа (30 г).

РЫБНЫЙ ТОРТ "ЛУИЗА"

В небольшую алюминиевую кастрюлю налить растительное масло, затем уложить слоями морковь, тертую на крупной терке, майонез, чернослив без косточек или курагу, рыбу без костей, нарезанную тонкими кусочками, соль и перец по вкусу, мелко нарубленный репчатый лук и снова повторить все слои. Верхний слой — морковь, затем майонез, смешанный с водой, перец горошком и лавровый лист.

Рыба (500 г), морковь (500 г), чернослив (250 г), лук репчатый (100 г), майонез (250 г), масло растительное (2 ст.л.), вода кипяченая (50 г), лавровый лист (1 шт.), перец горошком (4—5 шт.), соль и перец по вкусу.

Готовность торта проверяется по готовности моркови (через $^1/_2$ час).

Торт аккуратно выложить целиком из кастрюли на блюдо, охладить и украсить майонезом и веточками зелени.

РЫБА ПО—ГАБСКИ

Треску (1 кг) очистить от костей, нарезать на небольшие кусочки (толщиной — 0,5 см), обвалять в муке и слегка обжарить в растительном масле (50 г).

Чеснок (2—3 дольки) измельчить, добавить хмели-сунели (1 ч.л.), кинзу сухую (10 г), красный перец (5 г) и, перетирая, постепенно добавлять майонез (200 г) и кипяченую воду (1 стакан). Масса должна быть как густая сметана. В эту смесь добавить растительное масло, на котором жарилась рыба.

Кусочки жареной рыбы выложить в глубокую посуду и залить приготовленным соусом. Посуду накрыть крышкой и выдержать не менее 3 ч.

Подавать рыбу по-габски, украсив веточками зелени кинзы.

САЛАТ ВЕСЕННИЙ

Нарезать на части листья зеленого салата (30 г), уложить их горкой на плоское блюдо, а вокруг клиньями расположить нарезанные свежие огурцы, красный редис, вареные картофель и морковь, зеленый лук (все по 40 г). В центре на листья салата положить кружки 1 вареного яйца. На клинья моркови и картофеля положить веточки зелени. При подаче на стол салат слегка посолить. В соуснике подать сметану (70 г), заправленную солью, перцем и сахарной пудрой (по 5 г).

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ

Сырую морковь (30 г), сельдерей (15 г), свежие огурцы (30 г) и яблоки (50 г — очищенные от кожи и семян) нарезать соломкой толщиной 2—3 мм, а сливы (50 г) и помидоры (50 г) дольками. Все перемешать, добавить сахар, соль, сок 1/4 лимона (можно вместо лимона немного уксуса), заправить сметаной. Украсить зеленью петрушки и укропа.

САЛАТ ДЕЛИКАТЕСНЫЙ

Сельдерей (40 г) нашинковать соломкой, яблоки и вареный картофель (по 50 г) нарезать дольками. Все перемешать и заправить майонезом (50 г). Положить в салатник, украсить веточками сельдерея, мелко нарезанными помидорами (30 г), зеленью петрушки и укропа (по 20 г), и ягодами вишни без косточек (20 г). Соль и перец по вкусу.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ

Белокочанную капусту (1 кг) тонко нашинковать, положить в глубокую эмалированную миску, влить уксус (80 г), добавить соль по вкусу и, помешивая, нагревать, пока не исчезнет вкус сырой капусты и не начнет выделяться сок. Следите, чтобы капуста не стала мягкой — она должна хрустеть на зубах. Затем капусту быстро охладить, добавить растительное масло (50 г), сахар (50 г), распаренный изюм и чернослив (по 30 г).

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ ПО-ГУРИЙСКИ

Капусту с кочерыжкой (500 г) нарезать на крупные части, положить в большую банку или эмалированную кастрюлю впе-

ремежку с сырой свеклой, нарезанной ломтиками, зеленью сельдерея и петрушки (по 20 г). Все посыпать солью (2 г), красным перцем (10 г), залить винным уксусом (20 г) и кипятком до верха емкости. Поставить в теплое место на 24 ч. Когда капуста закиснет, перенести ее в холодное место.

Подавать на стол без свеклы.

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ Провансаль

Белокочанную капусту (200 г), квашенную целыми кочанами, освободить от кочерыжек, нарезать на крупные куски.

Маринованные бруснику или клюкву, яблоки, сливы, виноград (по 50 г) отделить от маринада и нарезать дольками, удалив косточки. В маринад добавить корицу и гвоздику по 1 г, прокипятить, закрыв кастрюлю крышкой, и остудить.

Капусту, ягоды и яблоки уложить слоями в эмалированную посуду, пересыпав сахарным песком (20 г), залить процеженным маринадом и растительным маслом (30 г).

Перед подачей на стол все тщательно перемешать.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И КАБАЧКАМИ

Приготовить капусту (1 кг) как описано на стр. 23, положить в эмалированную посуду, добавить мелко нарезанную соломкой морковь (50 г), мелкими кубиками кабачок (50 г), и кольцами лук репчатый (50 г), заправить уксусом (50 г) и растительным маслом (50 г), добавить сахар (30 г) и соль по вкусу. Выдержать 1—2 ч в холодном месте.

САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ И СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ

Соленые огурцы (50 г) и свежие помидоры нарезать тонкими ломтиками, добавить мелко нарубленные или пропущенный через чесночницу чеснок (2—3 дольки). Заправить майонезом или сметаной (50 г), украсить зеленью петрушки и укропа (30 г).

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И ЗЕЛЕНИ

Цветную капусту (100 г) разделить на кочешки, сварить и охладить в отваре. Помидоры (80 г) и свежие огурцы (80 г) нарезать тонкими ломтиками, листья зеленого салата (40 г),

зеленый лук (40 г) нашинковать, зеленую фасоль нарезать ромбиками (50 г).

Овощи перемешать и заправить сметаной (50 г), смешанной с сахаром (10 г) и майонезом (50 г). Украсить кусочками овощей и зеленью.

САЛАТ ИЗ ФРУКТОВ

Яблоки и груши (по 50 г) очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, абрикосы, персики и сливы (по 30 г) освободить от косточек и нарезать на кусочки. Заправить фрукты соусом майонез со сметаной (50 г), добавив соль по вкусу, сахарную пудру (5 г) и сок лимона (10 г). Украсить сверху фруктами.

САЛАТ С МЯСОМ

Мясо жареное (200 г), отварной картофель (200 г), соленые огурцы (100 г), яблоки без кожуры и семян (100 г), яйца (2 шт.) нарезать мелкими кубиками, добавить консервированный зеленый горошек (или свежий отваренный — 100 г). Все хорошо перемешать, прибавить майонез (150 г). Соль, уксус, перец по вкусу. Салат положить в салатник, украсить майонезом, нарезанной зеленью укропа и петрушки (20 г), зелёным горошком и яйцом.

САЛАТ С РЫБОЙ

Отваренную рыбу освободить от костей (100 г), картофель (60 г), огурцы свежие или консервированные (30 г), 2 сваренных вкрутую яйца нарезать ломтиками, зеленый салат (20 г) порубить на части, соль и перец по вкусу.

Заправить салат майонезом (80 г), все перемешать, выложить в салатник и украсить веточками зелени и кусочками рыбы.

СЕЛЬДЬ РУБЛЕНАЯ

Кусочки разделанной сельди (100 г) вымочить в течение 1—2 ч в молоке, разбавленном водой. Яблоки (30 г) очистить от кожицы и семян. Пшеничный хлеб (40 г), размочить в молоке. Лук репчатый (40 г) мелко нарезать и обжарить в растительном масле...

Все пропустить через мясорубку, заправить растительным маслом или размягченным сливочным маслом (50 г).

Массу выложить в селедочницу, украсить яйцом (1 шт.), сваренным вкрутую и натертым на терке и украсить веточками петрушки.

СЕЛЕДОЧНОЕ МАСЛО

Очистить от костей и кожи сельдь. Филе (300 г) вымочить в молоке или чае. Через 5 ч вымоченное филе протереть через сито, добавить размягченное сливочное масло (500 г), горчицу (30 г) и тщательно взбить миксером до получения однородной пышной массы. Хранить в форфоровой, стеклянной или эмалированной посуде в холодильнике.

СТУДЕНЬ ИЗ ГОВЯЖИХ СУБПРОДУКТОВ

Тщательно промыть и очистить говяжьи субпродукты – ноги, головы, хвосты, уши, губы (800 г), кости раздробить, залить холодной водой (на 1 кг – 2 л воды), варить при слабом кипении от 5 до 8 ч, периодически доливая воду, пока мясо не будет отходить от костей. В процессе варки с поверхности бульона снимать жир. За 2 ч до готовности в студень добавить мясо, рубец (400 г), положить морковь, петрушку, сельдерей, репчатый лук (все по 50 г), лавровый лист, соль, перец по вкусу.

Сварившиеся субпродукты тщательно разобрать, отделив от костей, мясо порубить или пропустить через мясорубку, залить бульоном и прокипятить 15–20 мин. Затем снять с огня, добавить мелко нарубленный чеснок (30 г), залить в формы и поставить в холодильник.

Так же готовится студень из говядины или свинины, потрохов птицы (варить 2–3 ч), но за 10–15 мин до окончания варки добавить предварительно замоченный в холодной воде желатин (20 г).

"ШАПКА МОНОМАХА"

Морковь (2–3 шт.) натереть на крупной терке, смешать с натертым чесноком (2 зубчика), заправить майонезом и выложить на мелкую тарелку конусом.

Плавленный сыр (1 пачка), натертый на крупной терке, чеснок, яйцо (1 шт.) заправить майонезом, перемешать и выло-

жить на тарелку вокруг конуса. Салат готов. "Шапку Мономаха" можно украсить "драгоценными камнями" — клюква, брусника, зеленый горошек.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ЛУКОМ

Яйца (4 шт.) сварить вкрутую, разрезать вдоль, вынуть желток. Спассеровать мелко нарезанный репчатый лук (50 г), добавив сметану (50 г), горчицу и соль по вкусу и все тщательно смешать с протертыми через сито желтками.

Приготовленной массой наполнить половинки яиц, выложить на блюдо, украсить кольцами репчатого лука (20 г), зеленью петрушки и укропа (30 г) и сметаной (30 г).

СУПЫ

Запомните! Чтобы бульон был наваристым, мясо кладут в кастрюлю с холодной водой.

БОРЩ

Тщательно промыть мясо (500 г) и сварить бульон.

Свеклу (300 г), морковь (50 г), петрушку (30 г), репчатый лук (50 г) нарезать соломкой, положить в небольшую кастрюльку, добавить помидоры или томатную пасту (1 ст.л.), уксус — 1 ст. л., сахар 1 ст. л., немного бульона и сливочного масла — 1 ст. л., накрыть крышкой и тушить 10 — 15 мин. Добавить нашинкованную капусту (200 г) и тушить еще 15 —.20 мин.

Овощи соединить с процеженным бульоном, добавить картофель (50 г), нарезанный дольками, лавровый лист, перец горошком, перец красный и черный, соль по вкусу.

За 10—15 мин до окончания варки в борщ положить вареное мясо, нарезанное кусочками (можно также добавить кусочки ветчины, колбасы, сосисок), чеснок 1—3 дольки.

Борщ подают со сметаной и мелко нарубленной зеленью петрушки.

БОРЩ УКРАИНСКИЙ

Его варят так же, как и борщ обычный, только при тушении овощей добавляют немного муки — 1 ст. л. А готовый борщ заправляют салом, растертым с чесноком.

Борщ украинский вегетерианский готовят так же, но без мяса.

БОРЩОК С МОЛОКОМ

Очищенную луковицу (1 шт.), петрушку (2 корня), морковь (2 шт.) нарезать и тушить в масле (2 ст. ложки) в течение 10—12 мин, затем добавить нашинкованную соломкой белокочанную капусту (200 г), перемешать и продолжать тушить до готовности овощей.

Отдельно потушить свеклу (200 г), молоко соединить с водой (в пропорции 2:1), довести до кипения, добавить соль по вкусу и залить этой смесью овощи. Как закипит, снять суп с огня.

БУЛЬОН С КЛЕЦКАМИ

Сварить бульон из говядины (500 г) с добавлением 1 головки репчатого лука, соль по вкусу. Бульон процедить.

Взбить 2 яйца, добавить пшеничную муку (2 ст. л.) и мелко нарезанную зелень петрушки (30 г). В кипящий процеженный бульон чайной ложкой выкладывать приготовленное тесто маленькими порциями. Через 5 мин бульон снять с огня.

Подавать бульон с клецками, посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки.

ЛАПША ГРИБНАЯ

Свежие грибы — белые, подберезовики, подосиновики — 500 г или сухие грибы (25 г) тщательно очистить и промыть, залить холодной водой (500 г) и довести до кипения (сухие грибы варить до мягкого состояния). Грибы вынуть шумовкой из кастрюли, добавить еще 2 л воды и нарезанный кубиками картофель (150 г).

Грибы мелко нарезать и положить в хорошо разогретую сковородку со сливочным маслом (80 г), добавить натертую на крупной терке морковь (50 г), петрушку (30 г) и мелко нарубленный репчатый лук (50 г). Все обжарить до золотистого цвета и положить в кастрюлю, добавить 100 г лапши (вермишели

макароны) и варить еще 10—15 мин.

Подавать грибную лапшу со сметаной и мелко нарубленной зеленью петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ДОМАШНЕЙ ЛАПШИ

Из просеянной муки, воды, соли, взбитого яйца и растопленного масла замешивают тесто, которое обрабатывают на доске до тех пор, пока оно не станет гладким, блестящим и пористым в разрезе. Тесто делят на небольшие куски, раскатывают тонким пластом (2—3 мм), немного подсушивают, разрезают на ленты шириной 4 см, которые складывают по нескольку одна на другую, и режут поперек на узкие полоски - лапшу.

Мука пшеничная — 35 г, 1/4 яйца, сливочное масло 2 г, вода 8 г, соль.

ЛАПША МОЛОЧНАЯ

В подсоленную кипящую воду (500 г) засыпать лапшу (100 г или другие макаронные изделия), размешать и варить 10 мин, затем процедить.

В алюминиевой посуде вскипятить молоко — 1,5 л, добавить лапшу, соль по вкусу.

Перед подачей заправить суп взбитым яйцом — 1 шт., сливочным маслом (20 г) и сахарным песком (30 г).

ОКРОШКА ОВОЩНАЯ

Свеклу, морковь (по 50г), картофель (100 г) отварить, охладить, очистить и нарезать кубиками. Свежие огурцы (100 г), белки сваренных вкрутую яиц (3 шт.) порубить, добавив мелко нарубленный зеленый лук. Желтки растереть с горчицей (1 ч. л.), добавить сахар (1 ч. л.), соль по вкусу, добавить нарезанные овощи и развести хлебным квасом (1 л).

При подаче на стол положить сметану (100 г), зелень укропа (30 г) и несколько кубиков льда.

Окрошку можно приготовить и с кефиром, разведенным водой, — на 1 л кефира 200 г воды.

ПОХЛЕБКА РУССКАЯ

Сварить говядину (свинину, баранину — 800 г) в 2 л холодной

воды, добавив перловую крупу (100 г). Варить 1,5—2 ч.

За 20 мин до готовности добавить нарезанный кубиками картофель (500 г), морковь, нарезанную соломкой (80 г), слегка обжаренный нарубленный репчатый лук (60 г), коренья и зелень петрушки и сельдерея (по 20 г), зелень укропа (20 г), сливочное масло (80 г), лавровый лист, соль и перец по вкусу.

При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

РАССОЛЬНИК

Свиные или говяжьи почки (500 г) тщательно промыть, очистить от плен, жира и опять промыть, залить холодной водой и вскипятить, воду слить. Почки снова промыть, нарезать на кусочки, залить холодной водой (2 л) и поставить варить на 1—1,5 ч.

Снять с огня, добавить нарезанные ломтиками соленые огурцы (1—2 шт.), нарезанный кубиками картофель (80 г) и снова поставить варить на 20—30 мин.

Морковь (30 г), репчатый лук (50 г), корень и зелень петрушки, укропа и сельдерея (по 30 г) обжарить на сливочном масле (40 г). Заправку положить в суповую кастрюлю.

За 10—15 мин до окончания варки добавить огуречный рассол (2—3 ст. л.), промытый и мелко порубленный щавель или зеленый салат (100 г) и соль по вкусу.

Подавать со сметаной и мелко нарезанной зеленью петрушки. Рассольник можно варить не только с почками, но и с мясом, куриными потрохами, рыбой.

СОЛЯНКА РЫБНАЯ

Филе жирных сортов рыбы (500 г) нарезать небольшими кусочками и сварить бульон. Бульон процедить.

Репчатый лук (1 головка) нашинковать, обжарить на сливочном масле (20 г), добавив помидоры без кожицы (100 г) или томатную пасту (1 ст.л.). Положить в кастрюлю кусочки сваренной рыбы, ломтики соленого огурца (70 г), каперсы и маслины (по 1 ст. л.), лавровый лист, соль и перец по вкусу, залить бульоном и варить 10—15 мин.

При подаче на стол украсить мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа (по 10 г) и тонкими ломтиками лимона (1 шт.).

ГОРОХОВЫЙ СУП

Горох (200 г) перебрать, промыть и замочить в холодной воде (500 г) на 8—10 ч. Затем варить горох в этой же воде без соли.

Свиную рульку (500 г) отварить в 1,5 л воды. Репчатый лук (40 г) порубить и обжарить на свином сале (40 г) с добавлением муки (1,5 ст. л.).

Сваренный горох растереть или взбить миксером, соединить с процеженным бульоном и заправкой, добавить нарезанную кусочками рульку, зелень укропа и петрушки (по 20 г), чеснок (2 дольки), перец и соль по вкусу.

Гороховый суп подают, посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки.

✓ СУП–ЖЮЛЬЕН

Натереть или тонко нашинковать репу (200 г), порезать лук (2 шт.) и капусту (5 крупных листьев). Слегка потушить в кастрюле с маслом (50 г). Закрыть кастрюлю и тушить еще 5 мин. Влить воду (1,5 л), положить картофель, нарезанный мелкими кубиками, посолить, закрыть и варить еще 15 мин.

СУП ИТАЛЬЯНСКИЙ

Говяжьи кости поставить варить с овощами — морковь, петрушка, зелень и коренья (30 г), репчатый лук — 1 головка, чеснок (2 зубчика), укроп (10 г), соль и перец по вкусу. Бульон процедить, заправить мукой, разведенной в холодном бульоне (100 г), прокипятить и добавить сметану (250 г) с 2 желтками и еще раз прокипятить.

Сварить макароны или рожки (120 г).

Подавать суп так: положить в тарелку макароны, залить бульоном, добавить тертый сыр (40 г).

ЛУКОВЫЙ СУП

Поджарить в сковородке в небольшом количестве масла мелко нарезанный лук (125 г), посыпать мукой и помешивать до тех пор, пока масса не станет коричневой. Залить холодной водой (1,5 л), добавить тертый сыр, перец, закрыть крышкой и варить 10 мин. Поджарить на сковороде ломтики белого хлеба, положить их в тарелки, залить готовым бульоном.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦЫПЛЕНКА

Очищенного и тщательно промытого цыпленка разделить на четыре части, положить в теплую воду (2 л), добавить соль по вкусу и варить 30 минут. Добавить нарезанные ломтиками овощи (100 г) — морковь, картофель, лук репчатый, корень петрушки. Варить еще 15—20 мин.

Вынуть цыпленка из бульона, отделить мясо от костей и провернуть его через мясорубку вместе с овощами.

На сковородку положить сливочное масло и обжарить мелко нарубленный лук (30 г), обваленный в муке, до золотистого цвета, добавить немного бульона и 250 г сливок, взбитых вместе с 1 желтком. Все тщательно перемешать.

Подавать суп-пюре с гренками.

СУП ИЗ СУХОФРУКТОВ

Сухофрукты (50 г), вода (600 г), сахар (50 г), картофельный крахмал (10 г).

Сухофрукты (яблоки, груши, чернослив) моют, заливают предусмотренным количеством воды и дают набухнуть. Затем добавляют сахар и варят до готовности фруктов; заправляют картофельным крахмалом и дают закипеть.

СУП ФАСОЛЕВЫЙ

Зерна фасоли (200 г) перебрать, промыть тщательно в холодной воде, положить в кастрюлю и залить кипящей водой (2 л), поставить варить.

Когда фасоль станет мягкой, добавить мелко нарезанный репчатый лук (100 г), морковь (30 г), соль и перец по вкусу и продолжать варить 5—7 мин. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки, кинзы, сельдерея, укропа (по 10 г) и варить еще несколько минут.

Фасолевый суп можно варить и на мясном бульоне.

Подавать, посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки.

СУП-ХАРЧО

Жирную баранину (или говядину — 500 г) тщательно промыть, нарезать на кусочки, положить в кастрюлю и тушить 10—15 мин. Добавить мелко нарезанный репчатый лук (200 г),

снова тушить 10—15 мин. Затем залить кипятком (2 л) и варить с момента закипания 1 ч.

Положить промытый рис (1/2 стакана) и продолжать варить до готовности мяса.

За 10—15 мин до окончания варки положить толченый чеснок (3—4 дольки), очищенные помидоры или томтную пасту (1 ст.л.), мелко нарезанную зелень кинзы (20 г), стручковый или черный перец, соль по вкусу, соус ткемали (1/2 ч. л.) или винный уксус (1/2 ч. л.).

При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы.

СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Муку (40 г) поджарить на сливочном масле (40 г) до золотистого цвета. Затем добавить молоко ($1^1/_4$ л), яйцо (1 шт.), все тщательно перемешать, чтобы не было комков, добавить зелень укропа, кинзы (по 20 г).

Отварить в подсоленной воде (1/2 л) кочешки цветной капусты (500 г) и заправить приготовленным соусом.

СУП—ЧИХИРТМА ИЗ КУРИЦЫ

Нашинковать репчатый лук (200 г), обжарить его в кастрюле с куриным жиром. Положить в кастрюлю небольшие кусочки курицы (500 г) и тушить 10—15 мин, залить холодной водой (2 л) и варить 1 ч.

Минут за 10 до окончания варки добавить мелко нарезанную зелень кинзы (30 г), манную крупу (2 ч. л.) соль и перец по вкусу.

Перед подачей на стол взбить 1—2 яйца, разбавив небольшим количеством винного или столового уксуса (1—2 ст. л.), влить в суп, непрерывно помешивая, довести до кипения и снять с огня. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью кинзы.

V УХА

Уху можно варить из разной мелкой рыбы (кроме карася и линя), тщательно выпотрошенной, с удаленными жабрами, промытой. Подготовленную рыбу (1 кг) положить в кастрюлю с холодной водой (2, 5 л), добавить репчатый лук (100 г), соль,

перец, лавровый лист, перец горошком, картофель, нарезанный кубиками (200 г) и варить на слабом огне до готовности. Бульон процедить, выбрать крупные куски рыбы и картофель, снова залить бульоном.

Подавать уху, посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ

Мясо (500 г) тщательно промыть и сварить бульон. Шпинат (или молодую крапиву — 500 г) перебрать, хорошо промыть и отварить в кипящей воде (1 л) до мягкости, откинуть на сито и протереть.

Репчатый лук (50 г) мелко нарубить и обжарить на сливочном масле (40 г), добавить натертую на терке морковь (50 г), корень и зелень петрушки (30 г) и сельдерея (10 г), муку (1 ст. л.). Заправку смешать с протертым шпинатом, добавить разрезанный на кубики картофель (70 г), развести бульоном и отваром шпината.

За 10—15 мин до окончания варки добавить тщательно промытый и мелко нарубленный щавель (200 г), лавровый лист, соль и перец по вкусу.

Подавать щи со сметаной и сваренными вкрутую яйцами.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Тщательно промыть мясо (500 г) и квашеную капусту (500 г) в проточной воде, положить в кастрюлю, залить холодной водой (2—2,5 л), накрыть крышкой и варить в течение 1 ч.

Поджарить на сливочном масле натертую на крупной терке или нарезанную соломкой морковь (30 г) и мелко нарубленный репчатый лук (30 г), корень и зелень петрушки (30 г), помидоры или томатную пасту (30 г), столовую ложку муки. Заправку потушить 10 мин, добавив немного бульона.

За 20—30 мин до окончания варки добавить заправку, нарезанный кубиками картофель (50 г), лавровый лист, соль и перец по вкусу.

Подавать щи со сметаной и мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

ЩИ МЯСНЫЕ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

В кастрюлю налить холодную воду (3 л), положить хорошо

промытое мясо (500 г) и варить 1,5 ч — сначала на сильном, а затем на среднем огне, снимая пену.

Мелко нашинковать морковь (50 г), репчатый лук (50 г), капусту (500 г), петрушку (30 г), нарезать помидоры (50 г), сняв с них кожицу, картофель (300 г), репу (50 г) нарезать кубиками.

На сковороде растопить сливочное масло (20 г), положить приготовленные морковь, петрушку, картофель и репу и обжарить до золотистого цвета, добавить еще немного сливочного масла и положить подготовленные к обработке лук и помидоры. Тушить 10 мин.

Обжаренные овощи положить в кастрюлю, добавить нашинкованную капусту и варить щи еще 30 мин, добавив соль, перец и лавровый лист и накрыв крышкой.

Подавать щи со сметаной и мелко нарубленной зеленью петрушки.

СОУСЫ И ПРИПРАВЫ

ОСНОВНОЙ МОЛОЧНЫЙ СОУС (БЕШАМЕЛЬ)

Продукты: 80 г. сливочного масла, 100 г пшеничной муки, 1 л молока.

В нагретом масле обжарить муку, хорошо размешивая. Посолить по вкусу. Приготовленную таким способом белую горячую пассеровку развести горячим молоком, непрерывно помешивая венчиком, чтобы не образовалось комков. Довести до кипения и процедить.

СОУС МАЙОНЕЗ

Тщательно растереть, а потом взбить сырые яичные желтки (6 шт.) с горчицей (25 г) и солью (10 г), затем, продолжая взбивать, постепенно, маленькими порциями вводить подсолнечное масло (750 г), температура которого должна быть 25—30°. Соус готов, когда он хорошо держится на кончике ножа. В приготовленный соус добавить уксус (150 г), можно лимонный сок или лимонную кислоту (0,5 г), сахар (20 г) и тщательно размешать. Майонез лучше всего готовить при помощи миксера.

Хранить соус необходимо в форфоровой, стеклянной или эмалированной посуде в холодильнике.

В соус майонез можно добавлять для придания пикантного

привкуса зелень, томатную пасту, чеснок, лук.

Подается соус майонез к мясным и рыбным холодным блюдам, а также используется как заправка для салатов.

АДЖИКА

Провернуть через мясорубку помидоры (2,5 кг), морковь (500 г), яблоки кислые (500 г), перец болгарский сладкий (500 г). Прибавить растительное масло (250 г) и кипятить 2 ч.

К этой массе добавить измельченный чеснок (100 г), горький перец (1 шт.), уксус (250 г), соль (1 ст. л.), сахарный песок (100 г). Все тщательно перемешать.

По этому рецепту аджику можно заготовить впрок и в закрытых банках держать в прохладном месте.

Подают аджику к мясным, рыбным и овощным блюдам.

МАРИНАД ИЗ ОВОЩЕЙ С ТОМАТОМ

Морковь (350 г), репчатый лук (250 г), петрушку и сельдерей (50 г) мелко порубить, спассеровать на растительном масле (100 г). Добавить томатную пасту (100 г) и пассеровать еще 10—15 мин, затем влить уксус (50 г), воду (300 г), положить сахар (30 г), соль, лавровый лист, перец горошком и гвоздику по вкусу и кипятить еще 15—20 мин. Готовый соус охладить и хранить в холодильнике.

Подавать к рыбным и мясным блюдам.

СОУС ИЗ ПОМИДОРОВ

Зрелые помидоры (500 г) промыть, нарезать дольками и положить в кастрюлю. Варить 10 мин. Затем снять с огня, протереть через сито, добавить измельченный чеснок (3—4 дольки), кипяченую воду — 1/2 стакана, соль по вкусу, перемешать и варить еще 10 мин. Снять с огня, прибавить перец по вкусу, сухую зелень, хмели-сунели (по 5 г), очень мелко нарубленный репчатый лук (1 головку) и все тщательно перемешать.

Соус подается к мясным, рыбным и овощным блюдам, а также к холодной дичи.

СОУС САЦИВИ

Мелко порубить репчатый лук (250 г), чеснок (30 г) и спас-

серовать на сливочном масле (100 г). Добавить муку (30 г), развести водой или куриным бульоном (500 г), проварить 10 мин и охладить.

Мелко толченные грецкие орехи (300 г) смешать с зеленью (30 г), свежей или сушеной, молотым красным и черным перцем (по 5 г), яичными желтками (3 шт.), настойкой шафрана (1 г), винным уксусом (100 г) и специями — хмели-сунели, гвоздика, корица, лавровый лист — все по 1 г. Эту смесь вылить в подготовленный соус и, помешивая, нагреть, не доводя до кипения, охладить.

Подается к блюдам из дичи и овощным блюдам.

СОУС САЦИБЕЛИ

Тщательно измельчить грецкие орехи (200 г), развести их винным уксусом (20 г), добавить кипяченую воду (200 г), соль, красный и черный перец по вкусу, зелень мяты и кинзы по 20 г.

Подается к мясным и рыбным холодным блюдам.

СМЕТАННЫЙ СОУС

Уксус (50 г), сахар (40 г), соль и перец по вкусу растереть, добавить постепенно сметану (400 г), взбить миксером.

Соус подается к блюдам из овощей — картофелю, капусте, цветной капусте, фасоли, сырой моркови, а также к грибам. Хранить в холодильнике не более недели.

ЧЕСНОЧНАЯ ПОДЛИВА

Очищенный чеснок (8—10 крупных долек) немного посолить и измельчить до образования густой массы. Выложить массу в соусник и залить холодным бульоном или холодной водой (1/2 стакана), прибавить соль и перец по вкусу.

Соус подается к холодным блюдам из мяса, дичи, рыбы.

ХРЕН С УКСУСОМ

Тщательно очищенный и промытый хрен (300 г) измельчить через мясорубку (чтобы избавиться от едких паров хрена, нужно поставить миску в целофановый пакет, а концы пакета закрепить на раструбе мясорубки).

Измельченный хрен залить кипятком (450 г) и закрыть плот-

но крышкой. Когда хрен остынет, добавить уксус (200 г), соль (15 г), сахарный песок (50 г) и все тщательно перемешать.

Можно добавить в приготовленный хрен вареную свеклу (150 г), тогда он будет красноватого цвета.

Подается к мясным, рыбным и овощным блюдам.

ХРЕН СО СМЕТАНОЙ

Измельченный хрен (см. предыдущий рецепт) смешать со сметаной (600 г), добавить соль, сахар по вкусу и все тщательно перемешать.

Подается к холодным блюдам из мяса и рыбы.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

АНТРЕКОТЫ "ПИКАНТНЫЕ"

Кусок говяжей вырезки (500 г) нарезать на антрекоты. Антрекоты нашпиговать кусочками сала (50 г), посолить, поперчить и обжарить до золотистой корочки на сливочном масле (40 г).

Мелко нарезанный репчатый лук (80 г) и сметану (250 г) положить на антрекоты и потушить 10—15 мин. В конце добавить горчицу (2 ст. л.), разведенную молоком (2 ст. л.), и потушить еще 10 мин. Если вместо вырезки берется мякоть говядины, время тушения немного увеличивается.

Подавать с гарниром, зеленью и овощами.

БИФШТЕКС

Говяжью вырезку (1 кг) тщательно промыть, очистить от плен и разрезать поперек волокон на куски толщиной 2—3 см. Куски отбить молотком, придать им округлую форму, посолить и поперчить по вкусу. На хорошо разогретую сковородку положить сливочное масло (60 г) и жарить бифштексы с двух сторон 7 мин, если хотите с кровью, и 15 мин, если хотите хорошо прожарить.

Репчатый лук (200 г) нарезать кольцами, слегка обвалять в пшеничной муке и обжарить на сливочном масле (20 г) до румяной корочки.

Подавать бифштекс с жареным луком и гарниром, украсив листьями зеленого салата и помидорами.

БАКЛАЖАНЫ ТУШЕНЫЕ С ПОМИДОРАМИ

Баклажаны обмыть, очистить, нарезать кружочками, посолить и через 10—15 мин отжать и поджарить на растительном масле.. В кастрюлю положить слой жареных баклажанов, затем слой мелко нарубленного и обжаренного на масле репчатого лука, а сверху слой помидоров, разрезанных на половинки. Кастрюлю поставить в духовку на 10—15 мин.

Подавать баклажаны к столу с соусом из сметаны и измельченного чеснока — 2—3 дольки.

ВАРЕНИКИ С КАПУСТОЙ

Репчатый лук (2—3 шт.) нарезать полукольцами, положить в сковороду с разогретым растительным маслом и, помешивая, пассеровать до золотистого цвета.

Квашеную капусту (500 г) хорошо промыть и отжать, положить на сковороду, влить подсолнечное масло, поставить на умеренный огонь, накрыть крышкой и, помешивая, тушить 40 мин. Затем добавить половину лука, соль, перец молотый по вкусу, мелко нарезанную зелень укропа или петрушки, перемешать. Тесто для вареников готовится так же, как и для пельменей.

Тесто раскатать, нарезать квадратиками, положить на них порции охлажденного капустного фарша, соединить края и защипать, придав им форму треугольника.

В кастрюлю с кипящей водой опустить вареники и варить, пока они не всплывут (7—10 мин). После этого вынуть шумовкой, дать стечь воде, положить в тарелку, полить растительным маслом, посыпать оставшимся пассерованным луком и, встряхивая, перемешать. Подавать на стол в горячем виде.

Вареники с картошкой готовят так же, только вместо капусты употребляют размятый картофель, заправленный луком.

ГОЛУБЦЫ КАПУСТНЫЕ

Кочан капусты (средний или крупный) разобрать на листы и отварить их в подсоленной воде, чтобы листья были мягкими, срезать утолщенные части стебля.

Приготовить мясной фарш: жирную говядину или баранину (500 г) пропустить через мясорубку, добавив репчатый лук (30 г) и 1/2 стакана промытого риса, соль и перец по

вкусу.

На каждый капустный лист положить фарш и завернуть конвертиком.

На дно кастрюли (лучше алюминиевой) положить отходы капусты, а потом уложить приготовленные голубцы слоями, проложив веточками петрушки, базилика, дольками помидоров или томатную пасту (1 ст. л.), несколько штук чернослива или кураги.

Тушить голубцы не менее 40 мин. Подавать со сметаной. Точно так же можно приготовить голубцы, фаршированные творогом, заменив соответственно мясо на творог.

КАБАЧКИ ФАРШИРОВАННЫЕ

Кабачок средней величины (1 кг) очистить от кожи, нарезать на дольки толщиной 3—4 см, удалить семена и проварить 15—20 мин в подсоленной воде.

Заправить дольки фаршем (приготовленным так, как указано в предыдущем рецепте).

На противень положить сливочное масло (50 г), уложить фаршированные дольки кабачка, залить соусом, приготовленным из сметаны (200 г), мелко нарубленной зелени петрушки (30 г), 1 ст. л. муки и соли по вкусу. Сверху все засыпать тертым сыром (30 г) и поставить в духовку на 40 мин.

Подавать со сметаной и зеленью петрушки.

ЖАРЕНЫЕ МОЗГИ

Мозги (150 г), яйцо, сухари и пшеничная мука (10 г), жир (25 г), 1/8 лимона, соль, перец, зелень.

Мозги ошпаривают, отделяют пленку, посыпают солью, перцем, обваливают в муке, смачивают разведенным яйцом и еще раз обваливают в сухарях, жарят в большом количестве жира (фритюре) до готовности.

Затем укладывают на мелкое блюдо, украшают ломтиками лимона, зеленью.

Подают с жареным картофелем, салатом из свежих овощей.

КАБАЧКИ С ЯЙЦОМ

Очищенные и нарезанные кружками кабачки (1 кг) посолить по вкусу и обвалять в пшеничной муке (50 г). Обжарить с обе-

их сторон на сковородке с разогретым маслом (100 г). Обжаренные кабачки сложить в сковороду, залить взбитыми яйцами (3 шт.) и запекать в духовке 8—10 мин.

Подавать кабачки, посыпав зеленью петрушки. Сметану с чесноком подать отдельно в соуснике.

КАПУСТА В СМЕТАНЕ

Капусту крупно порезать, залить горячей водой и кипятить 5 мин. Воду слить, а капусту обжарить в масле, после чего залить сметаной (3—4 ст. л.) и тушить до загустения.

КАПУСТНЫЕ КОТЛЕТЫ

Свежую капусту промыть, мелко нашинковать и припустить, добавив немного молока, разведенного водой. Когда капуста будет готова, добавить в нее мелко нарезанные яблоки и еще некоторое время подержать на огне, затем всыпать манную крупу, все перемешать и припустить еще 10 мин. Снять с огня, посолить, добавить яйцо и сформировать котлеты, обвалять их в сухарях и поджарить.

800 г капусты, стакан молока, 150 г яблок, 2,5 ст. л. манной крупы, яйцо, 2 ст. л. масла или маргарина, соль.

КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ

Белокачанную капусту порубить, выложить в кипящую воду и варить 10 мин. Откинуть на сито. Мелко нарезанный репчатый лук поджарьте на сковороде 5 мин, добавьте муку, соль и перец. Хорошо перемешайте, переложите в кастрюлю с капустой. Тоненькой струйкой, непрерывно помешивая, влейте молоко, дайте закипеть. Положите лавровый лист и варите на слабом огне 20 мин, после чего лавровый лист выньте, всыпьте в капусту 3/4 стакана тертого сыра, перемешайте и выложите все в глубокий противень. Посыпьте сверху тертым сыром, смешанным с панировочными сухарями и поставьте в предварительно хорошо нагретую духовку. Когда капуста зарумянится, можно вынимать.

2 кг капусты, 3 ст. л. масла или маргарина, 3 ст. л. мелко нарубленного репчатого лука, 3 ст. л. муки, 2 ч. л. соли, немного свежемолотого душистого перца, 2 стакана молока, 1 лавровый лист, 1 стакан тертого сыра, 3 ст. л. панировочных сухарей.

КАША МАННАЯ

Налейте в алюминиевую кастрюльку 200 г молока, положите 2 ст. л. манной крупы, сахарного песка (10 г), соль по вкусу. Поставьте кастрюльку на медленный огонь и, постоянно помешивая (только обязательно помешивайте, не отходите, а то будут комки), варите минут 10—15, пока каша не загустеет. В готовую кашу положите 1 ч. л. сливочного масла.

КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ

Тщательно переберите и промойте пшенную крупу (1 стакан).

Налейте в алюминиевую кастрюльку полтора стакана воды, засыпьте крупу и поставьте на слабый огонь. Когда крупа разварится (через 10—15 мин), добавьте полтора стакана молока и, постоянно помешивая, варите еще 10—15 мин. Следите, чтобы каша не пригорела!

КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ

Она варится так же, как и пшенная, только молока налейте не полтора, а два стакана.

КАША ИЗ МУКИ

Мука пшеничная или ячневая 50—60 г, молоко или вода 250 г, сливочное масло 10 г, соль, сахар.

В кипящую жидкость всыпьте пшеничную или ячневую муку и кипятите примерно 5 мин, добавьте соль, сахар, сливочное масло. Подавайте с обжаренным шпиком, молоком, простоквашей или кефиром.

КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ

Мясо (говядину — 400 г, свинину — 100 г) провернуть через мясорубку, добавив лук репчатый (30 г), мякоть белого хлеба, размоченную в воде (100 г).

Приготовленный фарш провернуть через мясорубку еще раз. Добавить 1 яйцо, соль и перец по вкусу, 2 ст. л. воды. Фарш тщательно вымешать и взбить.

Разделать фарш на одинаковые комочки, обвалять их в панир

ровочных сухарях, придать форму — круглую или продолговатую и обжарить на горячей сковороде с растопленным сливочным маслом или маргарином (50 г).

Подавать котлеты с гарниром, овощами, зеленью.

МОРКОВЬ СО СМЕТАНОЙ

Порезать крупную луковицу и слегка обжарить ее в кастрюле с маслом (не подрумянивая). Очищенную морковь нарезать кубиками и вместе с чесноком, гвоздикой, солью, перцем, выложить в кастрюлю с луком. Посыпать мукой, помешать, закрыть кастрюлю и тушить 15 мин. Снять кастрюлю с огня и держать закрытой еще 5 мин. Подавая, добавить сметану.

ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ

Кабачки (1 кг) очистить от кожи и вынуть зерна, натереть на крупной терке, вбить 2 яйца, добавить соль по вкусу и пшеничную муку (30 г).

Разогреть сковородку с небольшим количеством сливочного или растительного масла — на все оладьи его понадобится 50 г. Столовой ложкой аккуратно выкладывать оладьи на сковородку с разогретым маслом и на небольшом огне жарить до румяной корочки.

Подавать оладьи горячими со сметаной.

ОЛАДЬИ ИЗ МОРКОВИ

Очистить и хорошо промыть и просушить морковь (500 г), натереть ее на мелкой терке, добавить 2 яйца, соль по вкусу и муку (30 г). Все хорошо перемешать. Жарить так же как, оладьи из кабачков.

Подавать горячими со сметаной.

ОМЛЕТ

Яйца (3 шт.) разбейте в миску, добавьте немного соли, 2 ст. л. молока и 1 ст. л. муки, соду на кончике ножа и как следует взбейте миксером. Разогрейте глубокую сковородку, положите сливочное масло или маргарин (30 г), когда масло закипит, вылейте приготовленную массу и накройте крышкой. Омлет нужно жарить на сильном огне, не открывая крышку. Через 3—4 мин выключите газ, но крышку не открывайте, дай-

те омлету немного остыть (если откроете крышку, то он от холодного воздуха сразу же осядет).

Подавайте омлет целиком или порциями, положив сверху кусочек масла и украсив веточкой петрушки, помидорами и огурцами, нарезанными кружочками.

ПЕЛЬМЕНИ

Мякоть говядины (500 г) и свинины (250 г), репчатый лук (300 г) пропустить через мясорубку, добавить соль и перец по вкусу и 2 ст. л. воды, все тщательно перемешать.

Кости залить водой и поставить варить бульон, добавив немного соли. Сваренный бульон процедить.

В широкую посуду высыпать просеянную пшеничную муку (500 г), придав ей форму горки, в которой сделать углубление. В это углубление положить соль по вкусу, 1 яйцо, влить 1 стакан кефира или воды и замесить крутое тесто.

Раскатать тесто тонким слоем и (если нет пельменницы) небольшим стаканом вырезать лепешки, на каждую положить чайной ложкой небольшое количество приготовленного фарша и, сложив пополам, тщательно защипить пальцами пельмень.

Вскипятить сваренный бульон и в кипящий бульон осторожно опустить пельмени. Варить 3—5 мин (после закипания). Достать пельмени шумовкой.

Пельмени подают со сметаной, маслом, уксусом, перцем, томатным соусом.

ПОЧКИ В СОУСЕ И СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

Почки говяжьи (150 г), жир (15 г), морковь (25 г), лук репчатый, петрушка (10 г), томат-пюре (20 г), соленые огурцы (50 г, мука пшеничная (5 г).

Отварные говяжьи почки нарезают продолговатыми кусочками и обжаривают в жире. Поджаривают в жире размельченные лук, морковь, петрушку, добавляют томат-пюре, нарезанные соленые огурцы, немного бульона, поджаренную пшеничную муку и дают прокипеть. В приготовленный соус закладывают обжаренные почки и тушат 10—15 мин.

Подают с отварным картофелем.

ПОЧКИ ГОВЯЖЬИ В СОУСЕ

Почки (500 г) тщательно очистить от плен и жира, положить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, воду слить, почки обмыть еще раз холодной водой. Снова залить почки холодной водой и варить 1—1,5 ч. Приготовить соус — поджарить муку (1 ст. л.) на сливочном масле (1 ст. л.) до золотистого цвета, развести 1,5 стаканами горячего бульона и проварить на слабом огне 5—10 мин.

Почки нарезать небольшими ломтиками, смешать с поджаренным на сливочном масле (1 ст. л.) мелко нарезанным репчатым луком (30 г) и потушить 5 мин. Затем положить почки с луком в небольшую эмалированную кастрюлю, добавить нарезанный кубиками и чуть обжаренный на сливочном масле картофель (600 г), мелко нарезанные соленые огурцы или помидоры (200 г), лавровый лист, несколько горошин душистого перца, соль и перец по вкусу; залить подготовленным соусом, добавить сметану (200 г), накрыть крышкой и тушить еще 30 мин.

Подавать почки с мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

РАГУ ИЗ БАРАНИНЫ (СВИНИНЫ) С ОВОЩАМИ

Жирную баранину или свинину (500 г) нарезать на куски и поджарить вместе с мелко нашинкованным репчатым луком (200 г).

Отдельно сварить картофель (300 г) или стручковую фасоль.

Морковь (50 г), зелень петрушки (20 г), баклажаны (150 г) потушить на сале. Добавить помидоры (500 г), сняв с них предварительно кожицу, и тушить до готовности, соединив с мясом и картофелем. В конце тушения, когда мясо будет мягким, добавить 2 дольки измельченного чеснока и лавровый лист, соль и перец по вкусу.

Подавать рагу, украсив веточками зелени.

РОСТБИФ

Подготовить заправку из овощей — растительное масло (30 г), сахарный песок (10 г), репчатый лук, нарезанный кольцами

(50 г), морковь на крупной терке (50 г), петрушка мелко нарезанная (50 г), лавровый лист (1 шт.), 5—6 горошин душистого перца. Все тщательно перемешать и перетереть в ладонях, пока не выделится сок.

Мякоть говядины обмыть, просушить, обложить заправкой и выдержать в прохладном месте 24 ч.

Очистить мясо от заправки, посолить, обвалять в муке (10 г) и подрумянить на сковородке в разогретом сливочном масле (30 г).

Затем поставить сковородку в духовку на 20 мин.

Готовый ростбиф должен быть розовый, с кровью. Нарезать ростбиф поперек волокон и снова сложить в кусок. Украсить блюдо листьями зеленого салата и овощами.

СЕРДЦЕ ТУШЕНОЕ

Говяжье сердце, копченый шпиг (20 г), жир (15 г), ароматические коренья (25 г), томат-пюре (15 г), мука пшеничная (5 г), сметана (25 г), специи.

Сердце нарезают на порционные куски или толстые ломти, шпигуют и обжаривают на сковороде с разогретым жиром. Перекладывают в сотейник, заливают отваром со сковороды, добавляют лук, петрушку, морковь, соль, перец, лавровый лист, томат-пюре и тушат. В конце тушения заправляют поджаренной пшеничной мукой, сметаной и дают прокипеть.

Выкладывают в глубокое блюдо и подают с отварным картофелем, припущенными овощами.

ТУШЕНОЕ МЯСО

Мякоть говядины (1 кг) нарезать кусками, как на антрекоты, толщиной в 1 см.

Мелко нарезать репчатый лук (500 г), зелень петрушки и укропа (30 г) — можно использовать и сухую зелень.

В алюминиевую кастрюлю положить сливочное масло (50 г), затем слоями укладывать куски мяса и нарезанные лук и зелень. Последним слоем должно быть мясо, на которое положить сливочное масло (50 г), соль и перец по вкусу.

Кастрюлю закрыть крышкой и тушить мясо в течение 1—1,5 ч. Подавать тушеное мясо с гарниром и зеленью.

ФАЛЬШИВЫЙ ЗАЯЦ

Говядина (100 г), копченый шпик (25 г), белый хлеб (15 г), картофельная мука (5 г), вода (30 г), лук репчатый (10 г), сухари (5 г), жир (15 г), специи.

Говядину вместе с замоченным белым хлебом два раза пропускают через мясорубку.

В молотое мясо добавляют нарезанный мелкими кусочками шпик, размельченный лук, картофельную муку, соль, перец, воду или бульон и все тщательно перемешивают.

Из приготовленной котлетной массы смоченными в холодной воде руками разделывают продолговатые батончики, обваливают в сухарях и жарят на противне с разогретым жиром в духовке.

Немного остужают, нарезают на ломти и укладывают на мелкое блюдо.

Подают с отварным картофелем, красным соусом, овощным салатом.

ФРИКАДЕЛЬКИ С ТОМАТНОЙ ПОДЛИВКОЙ

Мякоть говядины отделить от костей. Из костей сварить бульон и процедить. Мякоть (1 кг) разрезать на куски и два раза провернуть через мясорубку. Добавить в фарш соль и перец по вкусу, мелко нарезанный репчатый лук (70 г), 2 яйца и тщательно перемешать. Фарш разделить на небольшие шарики, которые обвалять в пшеничной муке и обжарить на сковороде с маслом (100 г).

Пшеничную муку (2 ст. л.) поджарить до темно-коричневого цвета, развести небольшим количеством бульона, хорошо размешать, добавить обжаренный мелко нарезанный репчатый лук (50 г) и помидоры или томатную пасту (1 ст. л), сахар (1 ч. л.), красный перец, винный уксус (1 ч. л.) и два раза довести соус до кипения.

Обжаренные фрикадельки залить приготовленной подливкой и на небольшом огне варить 5—7 мин.

Подать фрикадельки с гарниром, посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА В СУХАРЯХ

Отварить кочешки цветной капусты (500 г) в подсоленной воде.

В небольшой кастрюльке распустить сливочное масло (150 г) и добавить в него мелко промолотые сухари из белого хлеба (50—70 г), прокипятить 5 мин, размешивая. Капусту выложить на блюдо и полить маслом с сухарями.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ

Отварить в подсоленной воде кочешки цветной капусты (1 кг).

Приготовить соус — вскипятить молоко или сливки (500 г), добавить сливочное масло (70 г). Муку (40 г) развести в небольшом количестве холодной воды, чтобы не было комочков, и, влив в молоко, быстро размешать, добавить мелко нарубленную зелень петрушки, сок лимона или уксус (10 г), все тщательно перемешать и прокипятить.

Выложить отваренную цветную капусту на блюдо и полить белым соусом.

ШАМПИНЬОНЫ В СМЕТАНЕ

Пожарить шампиньоны (500 г) на разогретой сковороде со сливочным маслом (2—3 ст. л.) и мелко чарубленным репчатым луком (1 головка) до полуготовности.

Положить грибы в небольшую кастрюлю или специальные кокотницы, залить сметаной (250 г) и поставить в духовку на 15 мин.

Подавать как гарнир или как самостоятельное блюдо.

ЯИЧНИЦА С ПОМИДОРАМИ

Помидоры (3—4 шт.) подержите под горячей струей воды, снимите с них кожицу и нарежьте в мисочку на мелкие дольки, немного посолите. Разогрейте сковородку, положите сливочное масло или маргарин (40 г). Когда масло закипит, выложите нарезанные помидоры и закройте крышкой. Через 5—7 мин помешайте помидоры и залейте их взбитыми яйцами (3 шт.), еще раз все перемешайте и жарьте на небольшом огне.

Подайте яичницу, посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

ЯИЧНИЦА С СЫРОМ

Разогрейте сковородку, положите сливочное масло или маргарин.. Сыр нарежьте на ломтики, положите на сковородку и накройте крышкой. Следите: когда сыр поджарится, переверните его и сразу же залейте взбитыми яйцами.

Подавайте яичницу с сыром, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

РЫБНЫЕ БЛЮДА

КАМБАЛА ЖАРЕНАЯ

На 1 порцию: 1 камбала, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, мука, соль и перец, петрушка.

Разогреть в сковороде сливочное и растительное масло. Обвалять подготовленную рыбу (обязательно снять кожу) в муке с солью и перцем и поджарить с обеих сторон (10—15 мин) до образования золотисто-коричневой корочки. Подавать с лимоном и петрушкой.

КАМБАЛА ЖАРЕНАЯ С ЯЙЦОМ

Камбала 200 г, мука пшеничная 10 г, жир 15 г, лук репчатый 10 г, картофель жареный 150 г, 1/2 — 1 яйцо, соль.

Очищенную камбалу обваливают в пшеничной муке и обжаривают в жире.

Укладывают в форму вместе с обжаренным картофелем, репчатым луком, заливают взбитым яйцом и запекают в духовке.

КАМБАЛА В ОВОЩНОМ СОУСЕ

Камбала 200 г.

Для соуса: морковь 25 г, лук репчатый 15 г, петрушка и сельдерей 10 г, томат-пюре 25 г, растительное масло 10 г, специи.

Размельченные репчатый лук, морковь, петрушку и сельдерей поджаривают на растительном масле, добавляют томат-пюре, соль, перец, лавровый лист, при желании уксус.

Целую или разрезанную на половинки камбалу перекладывают в сотейнике слоями овощей, закрывают крышкой и тушат на слабом огне или в духовке до мягкости рыбы и овощей.

Подают с отварным картофелем.

КАРП ЖАРЕНЫЙ В СМЕТАНЕ

Карп 4 шт. (по 250 г), сметана 2 стакана, соль, перец по вкусу, картофель 7—8 шт., зелень, масло топленое 3 ст. л.

Свежего карпа очистить, удалить внутренности и жабры, промыть, протереть насухо, посолить и поперчить как с внут-

ренней, так и с наружной стороны.

На раскаленную сковороду с жиром положить целого карпа и жарить до румяной корочки, после чего перевернуть и снова дать зажариться до румяной корочки. Затем карпа залить свежей сметаной и поставить в духовку на 10—15 мин.

Подать с жареным картофелем, зеленым горошком, малосольными огурцами или маринованными помидорами, сверху украсить зеленью.

КАРП, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРИБАМИ

Очищенного и обработанного карпа посолить, поперчить, зафаршировать грибами, запанировать в муке, обжарить с обеих сторон и залить яично-сметанным соусом. Испечь в печи или духовке. Подать к столу в этой же сковороде, украсить зеленью.

Фарш. Обработанные и нарезанные свежие грибы соединить с обжаренным репчатым луком и жарить 10 мин. Затем добавить сметану и тушить еще 10—15 мин. Сняв с огня, охладить.

Для соуса сметану соединить с яйцом, хорошо взбить и залить фаршированного карпа.

ЛЕЩ, ФАРШИРОВАННЫЙ КАШЕЙ

Лещ 1 шт., каша гречневая 300 г, яйцо вареное 1 шт., яйцо сырое 1 шт., масло 4 ст. л., лук 1—2 головки, сметана 4 ст. л., соль, перец по вкусу, укроп.

Очистить леща от чешуи, удалить внутренности через отверстие жаберных крышек, промыть и посолить. В рассыпчатую гречневую кашу добавить пассерованный лук, вареное яйцо и для связи — сырое. Этой кашей наполнить леща, положить его на смазанный маслом противень, полить сметаной, посыпать сухарями и запечь в духовом шкафу, периодически поливая сметаной.

Подавать в целом виде, полив соком, образовавшимся при запекании, сверху посыпать укропом.

Примечание. Таким же способом леща можно фаршировать квашеной капустой. Для этого капусту отжать от рассола, порубить, добавить жареный репчатый лук и потушить до мягкости.

Капуста 200 г. Остальные продукты такие, как описано выше, кроме гречневой крупы.

МОРСКОЙ ОКУНЬ, ТУШЕННЫЙ С ОГУРЦОМ

Филе морского окуня 150 г, копченый шпик 25 г, лук репчатый 25 г, морковь 15 г, мука пшеничная 5 г, вода 100 г, соленые огурцы 50 г, сметана 25 г, соль.

Мелко нарезанные шпик, репчатый лук, морковь обжаривают в сотейнике, добавляют пшеничную муку, воду и тушат 5—10 мин. Затем добавляют нарезанные соленые огурцы, сметану, кусочки рыбного филе и тушат до готовности.

Окуня с соусом выкладывают в глубокое блюдо и подают с отварным картофелем.

Шпик можно заменить жиром, сливочным маслом или маргарином.

ОКУНЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

Окунь 200—250 г, соль, мука пшеничная 10 г, сливочное масло 25 г.

Для соуса: сливочное масло 10 г, мука пшеничная 5 г, рыбный бульон 50 г, сметана 50 г, соль.

Очищенных окуней натирают солью, обваливают в муке и обжаривают с обеих сторон на сливочном масле. Перекладывают в мелкий сотейник или форму, заливают сметанным соусом и тушат.

Подают с отварным картофелем и салатом из свежих овощей.

Так же приготовляют камбалу в сметанном соусе.

СКУМБРИЯ ПЕЧЕНАЯ

На 4 порции: 4 очищенные маленькие скумбрии без голов, 2 сваренных вкрутую рубленых яйца, 75 г натертого сыра, $^1/_2$ ч. л. (без верха) сухой горчицы, 25 г растопленного масла, 1 ст. л. нарезанной петрушки, 1 лимон, соль и перец.

Сделать на скумбрии три глубоких надреза с каждой стороны на расстоянии 2,5 см. Приготовить начинку из мелко нарубленных яиц с сыром, горчицей, маслом, петрушкой, соком и цедрой половины лимона, солью, перцем и нафаршировать ею рыбу. Запекать рыбу в слегка смазанном маслом плоском блюде (накрытом фольгой) при 200°С примерно 40 мин. Украсить ломтиками лимона.

СУДАК В ЯИЧНОМ СОУСЕ

Судак 250 г, рыбный бульон 100 г, сливочное масло 15 г, мука пшеничная 3 г, 1/2 яичного желтка, сметана 25 г, специи.

Очищенного судака делят на куски, закладывают в кастрюлю, заливают рыбным бульоном, добавляют сливочное масло, соль, немного перца, лавровый лист.

Кастрюлю плотно закрывают крышкой припускают до готовности на плите или в духовке. Рыбу перекладывают в глубокое блюдо, заливают яичным соусом, приготовленным из жидкости, в которой припускалась рыба, с добавлением поджаренной пшеничной муки, взбитого со сметаной яйца.

Подают с отварным картофелем и салатом из свежих овощей.

ТРЕСКА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ

На 4 порции: 700 г трескового филе, 1 десертная ложка тертого хрена, веточка петрушки, 900 г сваренного и размятого картофеля.

Для соуса — 40 г муки, 40 г масла, 425 мл рыбного бульона, 1 сваренное вкрутую и крупно нарезанное яйцо, паприка, 1 ст. ложка нарезанной петрушки, соль и перец.

Отварить рыбу с хреном, петрушкой и солью в 0,85—1 л воды на медленном огне до готовности. Вынуть и дать стечь воде, оставить 425 мл бульона для соуса. Гарнировать картофельным пюре. Приготовить соус, как для рыбных котлет. Украсить соус петрушкой.

ТРЕСКА В ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

На 4 куска трески: 275 мл молока, 275 мл воды, 1 лавровый лист, 4 веточки петрушки, 6 горошин черного перца, соль.

Для соуса — 40 г масла, 40 г муки, 1 ч. ложка (с верхом) готовой горчицы, 1 ст. л. уксуса, соль и перец.

Помыть рыбу и положить ее в низкую кастрюлю с веточкой петрушки под каждым куском рыбы, чтобы она не пристала к дну кастрюли. Налить молоко и воду, положить лавровый лист, перец и соль. Довести жидкость на медленном огне до кипения, затем варить рыбу в почти закипающей жидкости около 10 мин до готовности. Вынуть рыбу, дать стечь воде и положить куски в посуду так, чтобы они не остывали. Отмерить 425 мл жидкости из кастрюли. Растопить масло и смешать с

процеженным рыбным отваром до получения однородного соуса. Поставить кастрюлю снова на огонь и довести соус до кипения, чтобы он загустел; все время помешивать. Добавить горчицу и уксус, соль и перец по вкусу, затем осторожно полить рыбу соусом и перед подачей на стол украсить блюдо петрушкой.

ТРЕСКА ФАРШИРОВАННАЯ

Треска 1 кг, хлеб белый 100 г, лук 1—2 головки, сливочное масло 100 г, яйца 4 шт., соль и перец по вкусу, овощи 300 г, зелень 20—30 г, молоко 1 стакан.

Свежую треску очистить, удалить голову, хвостовые плавники, внутренности, промыть брюшко рыбы и отделить кожу от мякоти.

Для начинки черствую булку замочить в молоке, репчатый лук спассеровать на сливочном масле или маргарине. Мякоть рыбы, булочку, лук пропустить 2—3 раза через мясорубку, добавить сливочное масло, сырые яйца, соль, перец и все хорошо взбить, во время взбивания добавлять холодное молоко. Кожу трески зафаршировать подготовленной начинкой, осторожно сшить белой ниткой и придать рыбе прежнюю форму. Сшитую рыбу завернуть в пергамент или в марлю, связать жгутом, но не очень плотно, и варить в подсоленной воде с кореньями и специями.

Охлажденную рыбу нарезать, положить на блюдо, украсить свежими овощами, яйцом, зеленью укропа и петрушки.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТРЕСКИ

Треска (свежая) 250 г, белый хлеб 25 г, бульон 1/2 стакана, сметана 25 г, мускатный орех, соль.

У очищенной трески отрезают голову, хвост, снимают кожу, удаляют кости. Голову, хвост, кости заливают холодной водой, добавляют специи и варят бульон.

Филе трески пропускают 2—3 раза через мясорубку вместе с замоченным белым хлебом. В массу добавляют соль, натертый мускатный орех, рыбный бульон, сметану и тщательно перемешивают. Затем перекладывают в форму и запекают 45 мин. Подают с грибным соусом и отварным картофелем, салатом из свежих овощей.

ЩУКА ЖАРЕНАЯ

Щука 250 г, яйцо, сухари 10 г, жир 15 г, соль.

Очищенную щуку делят на кусочки, натирают солью, смачивают яйцом и обваливают в сухарях; обжаривают с обеих сторон на разогретом жире до образования румяной корочки.

Укладывают на блюдо и подают с жареным или отварным картофелем, рыбным соусом или отварными, припущенными овощами (зеленым горошком, цветной капустой), салатом из свежих овощей.

ЩУКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ГРИБАМИ

Щука 500 г, мука 1 ст. л., масло растительное 3—4 ст. л., сухари 1 ст. л., картофель вареный 7—8 шт., масло сливочное 2 ст. л., соус томатный с луком и грибами 2 стакана, перец, соль по вкусу.

Филе щуки с кожей нарезать порционными кусками, посыпать солью, перцем, запанировать в пшеничной муке и обжарить. На сковороду или блюдо налить немного томатного соуса с луком и грибами, положить кусочки жареной щуки, а вокруг — ломтики вареного картофеля, залить соусом, посыпать сухарями, сбрызнуть сливочным маслом и запечь.

ЩУКА ПРИПУЩЕННАЯ

Щука 250 г, свежие белые грибы 25—50 г, сливочное масло 25 г, рыбный бульон 100 г, мука пшеничная 5 г, лимонный сок, специи.

Очищенную щуку зачищают от костей, нарезают кусочками, кладут в сотейник, перекладывая обжаренными на сливочном масле белыми грибами, заливают рыбным бульоном (приготовленным из рыбьих голов, хвостов) добавляют соль, немного перца и припускают до готовности рыбы. Кусочки рыбы вынимают из бульона, в который добавляют поджаренную на сливочном масле пшеничную муку, и кипятят примерно 5 мин. Затем в соус добавляют лимонный сок.

Кусочки рыбы выкладывают на блюдо вместе с белыми грибами, поливают соусом и подают с отварным картофелем.

ЩУКА ФАРШИРОВАННАЯ

1-й способ

Щуку очистить, разрезать вдоль брюшка, удалить внутренности и жабры, промыть и протереть полотенцем. Маленьким острым ножом отделить кожу вместе с головой и хвостом от мякоти по всей длине рыбы. Подготовленный рыбный фарш положить в рыбу и голову, брюшко зашить белой ниткой, придать форму рыбы, обтереть смоченной салфеткой, завернуть в марлю, связать шнуром и варить в подсоленной воде вместе с кореньями и специями 25—40 мин.

Рыбу охладить, удалить нитки, подать на стол красиво оформленной.

2-й способ

Щуку, очищенную от чешуи, промыть, нарезать кругляшами по 3 см, после чего удалить внутренности и еще промыть. Из каждого звена отделить мякоть вместе с костью. Затем кости удалить, а мякоть щуки и мякоть другой рыбы пропустить через мясорубку вместе с чесноком, луком. В фарш положить размягченное сливочное масло, соль, перец, сырое яйцо, все хорошо взбить и, не переставая взбивать, влить холодное молоко. Этим фаршем заполнить кругляши рыбы.

Очищенные, промытые сырые овощи (морковь, свекла, лук, свежие помидоры) нарезать произвольно, положить в кастрюлю. На овощи уложить подготовленную фаршированную рыбу, на рыбу — второй слой овощей и т.д. и залить соусом. Для этого прожарить на растительном масле томатный соус, развести рыбным бульоном, заправить сахаром, солью, перцем, лавровым листом, чесноком и залить подготовленную рыбу и овощи. Поставить в печь или духовой шкаф на час. Рыбу охладить, подать с овощами и зеленью, отдельно подать маринованный хрен.

Щука весом 1,5—2 кг 1 шт., мякоть другой рыбы 200 г, чеснок 4—5 долек, лук 150 г, масло сливочное 100—150 г, яйцо 2—3 шт., молоко 150 г, соль и перец по вкусу, лавровый лист.

Овощи. Морковь 3—4 шт., свекла 300 г, лук 400 г, свежие помидоры 300 г, чеснок 1 головка, масло растительное 250 г, томатный соус 400—500 г, сахарный песок 100 г, соль, перец 1/2 ч. л., укроп, петрушка, лук 10—15 г.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ В ЯИЧНОМ СОУСЕ

На 6 порций: 450 г филе трески, 450 г картофельного пюре, 6 горошин перца, 1 лавровый лист, 4 бутона гвоздики, маленькая морковь, 1 головка лука, 1 ст. л. (без верха) нарезанной петрушки, соль и перец, 1 хорошо взбитое яйцо, панировочные сухари, жир.

Для соуса — примерно 275 мл молока, 25 г муки, 25 г маргарина, 2 сваренных вкрутую яйца, очищенных и нарезанных, соль и перец.

Вытереть рыбу, разрезать на 6—8 круглых кусков, положить в кастрюлю с перцем, лавровым листом, гвоздикой, морковью и луком, залить рыбу водой и медленно довести до кипения. Уменьшить огонь, закрыть кастрюлю и кипятить рыбу на слабом огне около 10 мин до готовности. Вынуть рыбу. Отставить бульон. Положить рыбу в картофельное пюре с петрушкой, посолить, поперчить, размешать до получения однородной массы. Сформовать 6—8 котлет, запанировать мукой с солью и перцем, затем во взбитом яйце и сухарях, обжарить в масле до появления корочки.

Для приготовления соуса растопить маргарин, смешать с мукой и рыбным бульоном на огне, постепенно доливая молоко до получения однородного соуса. Довести соус до кипения, все время помешивая, и варить минуту, чтобы загустел, добавить яйца, соль и перец.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ТРЕСКИ В СОУСЕ С ХРЕНОМ

Филе трески 150 г, белый хлеб 25 г, молоко или вода 50 г, сливочное масло 15 г, 1/4 яйца, соль.

Для соуса: рыбный бульон 100 г, сливочное масло 5 г, мука пшеничная 5 г, сметана 15 г, хрен.

Филе трески вместе с замоченным в молоке или воде белым хлебом 2 раза пропускают через мясорубку. В молотую массу добавляют растопленное сливочное масло, яйца, соль, оставшееся молоко или воду тщательно перемешивают.

Влажными руками разделывают фрикадельки и отваривают в рыбном бульоне; готовые вынимают, кладут в глубокое блюдо, поливают соусом и подают с отварным картофелем.

Соус с хреном: на сковороде поджаривают пшеничную муку до светло-коричневого цвета, добавляют рыбный бульон, в котором отваривались фрикадельки, мелко натертый хрен, сметану и 5—10 мин кипятят.

БАКЛАЖАНЫ В СОУСЕ СО СЛИВКАМИ

Продукты: 1 кг баклажанов, 100 г сливочного масла, 150 г белого мясного соуса и 150 г сливок.

Баклажаны очистить, нарезать кубиками, размером в 1 см и тушить в масле до готовности. Затем посолить по вкусу и залить белым мясным соусом со сливками. Кипятить 10—15 мин. Подать горячими.

КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА С ЯБЛОКАМИ

Продукты: 750 г капусты, 350 г яблок, 30 г уксуса, 60 г оливкового масла, 40 г сахарного песка.

Разрезать кочан капусты на 4 части, положить в кипящую подсоленную воду, варить 15—20 мин, затем дать остыть и нарезать соломкой. Очистить яблоки, нарезать их соломкой и прибавить к капусте. Добавить сахар, уксус и оливковое масло, посолить по вкусу и все перемешать. Подать холодной, как салат.

КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА С ЯБЛОКАМИ И КОЛБАСОЙ

Продукты: 700 г капусты, 300 г яблок, 40 г сахара, 150 г сливочного масла, 50 г репчатого лука, 100 г красного вина, 40 г уксуса, 250 г колбасы и 1 г молотого черного перца.

Сваренную капусту нарезать соломкой, смешать с очищенными и тоже нарезанными соломкой яблоками и посыпать сахарным песком. В кастрюле разогреть сливочное масло, спассеровать в нем нарезанный ломтиками лук, а затем прибавить нашинкованную капусту с яблоками. Заправить черным перцем, вином, уксусом и посолить по вкусу. Тушить на слабом огне до уваривания вина и воды. Затем выложить капусту на блюдо, а вокруг уложить ломтики толстого батона колбасы. Подать горячей.

КАБАЧКИ ПО-РУССКИ

Продукты: 1,2 кг кабачков, 160 г масла, 150 г грибов, 2 яйца, 200 г кислого молока, бульон, 50 г репчатого лука, петрушка и молотый черный перец.

Очищенные кабачки разрезать вдоль пополам и удалить ложечкой часть мякоти с семенами, чтобы они стали похожи на лодочки. Подготовленные кабачки положить в кипяток на 10—15 мин. Вынутую из кабачков мякоть изрубить и смешать с мелко нарезанными зеленью петрушки и вареными грибами. Спассеровать мелко нарезанный лук на масле (2 ст. л.), а затем прибавить нарубленную мякоть кабачков с грибами, размешивая до полного обжаривания. Заправить черным перцем и солью по вкусу. Подготовленные кабачки наполнить этим фаршем и уложить на противень. Влить бульон, но в таком количестве, чтобы он не дошел до фарша. Тушить кабачки до мягкости, прибавляя небольшие количества бульона. При подаче в бульон добавить крем, приготовленный из бульона, сгущенного кислым молоком и яйцами. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и подать горячими.

ТОЛМА В ВИНОГРАДНЫХ ЛИСТЬЯХ
(армянское блюдо)

Мякоть баранины или говядины (1 кг) пропустить через мясорубку. В измельченную массу добавить хорошо промытый рис (50 г), мелко нарезанный репчатый лук, соль и перец по вкусу и мелко нарубленную зелень кинзы, мяты, базилика, чабреца (по 20 г).

Свежие виноградные листья (1 кг) положить в кипяток на 2—3 мин, после чего удалить стебли (можно использовать консервированные виноградные листья). В подготовленные 1—2 виноградных листа положить фарш и завернуть в виде конверта.

В кастрюлю положить нарубленные кости, потом виноградные листья, а сверху уложить подготовленную толму. Залить немного воды, сверху положить тарелку, закрыть кастрюлю крышкой и поставить на слабый огонь.

Варить до готовности — примерно 1—1,2 ч.

Подавать толму, полив соком, образовавшимся при тушении.

Отдельно в соуснике подать кислое молоко (300 г) с измельченным чесноком — 2—3 дольки.

ТУШЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Шпик свиной (50 г) мелко нарезать, обжарить с репчатым луком (150 г).

Очищенный картофель (1 кг) мелко нарезать, положить в эмалированную миску, добавить измельченный чеснок — 1—2 дольки, соль и черный молотый перец по вкусу, тмин (1 ч. л.). Все тщательно перемешать, положить в эмалированную кастрюлю и залить сметаной и бульоном или водой (400 г) и, закрыв крышкой, тушить до готовности, примерно 40 мин.

ЛЮЛЯ—КЕБАБ
(азербайджанское блюдо)

Баранину (500 г), репчатый лук (100 г), баранье сало (50 г) пропустить через мясорубку, добавить соль и перец по вкусу. Из приготовленного фарша скатать небольшие колбаски и жарить на раскаленной сковороде с большим количеством жира.

Подавать с зеленью петрушки, кинзы, укропа, тархуна, тегана, зеленым и репчатым луком, нарезанным кольцами.

БЕШ—БАРМАК
(киргизское блюдо)

Баранину (500 г) нарезать крупными кусками и варить в небольшом количестве воды, соль и перец по вкусу. Сваренную баранину остудить и нарезать тонкими ломтиками.

Замесить пресное тесто — 4 ст. л. пшеничной муки и 1/4 стакана воды, тонко раскатать, нарезать небольшими прямоугольниками и, отварив в бульоне, откинуть на дуршлаг.

Лук репчатый (200 г) нарезать кольцами и проварить в бульоне. Бульон процедить.

Беш-бармак подают так — мясо смешивают с отваренным тестом и луком, а отдельно в пиалах подают бульон.

ПЛОВ
(узбекское блюдо)

В большой алюминиевой кастрюле прокалить растительное масло (1 стакан). Говядину или баранину (1 кг) нарезать небольшими кусочками и положить в кастрюлю, обжарить до золотистой корочки, добавить мелко нарезанный репчатый лук (300 г). Все тщательно прожарить. Добавить мелко нарезанную морковь (300 г), продолжая жарить, посолить и поперчить по вкусу, добавить 3—5 долек чеснока, различные специи, нарезанную дольками айву, несколько штук чернослива и кураги. Все залить горячей водой (6 стаканов), положить тщательно

промытый и обсушенный рис (4 стакана) и, не мешая, варить на большом огне под крышкой до готовности — пока рис не станет мягким.

Подается плов на большом блюде.

САЦИВИ ИЗ КУРИЦЫ
(грузинское блюдо)

Жирную курицу обмыть, выпотрошить, очистить и, срезав жир, нарезать на куски. Положить куски курицы в кастрюлю, посолить и обжарить. Репчатый лук (200 г) пропустить через мясорубку вместе с куриным жиром, потушить и соединить с курицей.

Очищенные грецкие орехи (15—20 шт.) измельчить, добавить немного соли и пшеничной муки (1,5 ст.л), толченый чеснок (4 дольки), зелень кинзы с семенами (30 г), стручковый перец (2 шт.) и 5—6 стаканов кипящей воды. Добавить 2 ст. л. винного уксуса и все тщательно перемешать. Полученную смесь соединить с курицей и варить 15—20 мин.

За 5 мин до готовности добавить перец, корицу, шафран, хмели-сунели — все по 5 г.

Подавать охлажденным.

ЧАХОХБИЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Жирную говядину (500 г) нарезать кусками и поджарить на сливочном масле (30 г), посыпав пшеничной мукой (1 ст. л.). Затем добавить мелко нарезанный репчатый лук (100 г) и жарить еще 10 мин.

Помидоры, очищенные от кожицы и нарезанные (500 г) или томатную пасту, измельченный чеснок (2—3 дольки), соль и перец по вкусу соединить с мясом и проварить 10—15 мин. Затем положить мелко нарезанную зелень кинзы, петрушки, укропа, базилика (по 20 г) и, дав закипеть, снять с огня.

Подавать на стол, украсив мелко нарезанной зеленью.

ГУЛЯШ ПО-ВЕНГЕРСКИ

Мясо (1 кг) нарезать кусочками, обвалять в пшеничной муке (2 ст. л.), обжарить на сале или сливочном масле (50 г) с мелко нарубленным репчатым луком (150 г), красный и черный перец по вкусу.

Обжаренное мясо залить небольшим количеством воды и

поставить тушить, закрыв кастрюлю крышкой.

Очистить и тщательно промыть картофель (1 кг), нарезать его на кубики, отварить в соленой воде. Когда картофель сварится, положить его в кастрюлю с мясом, добавить отвар картофеля и продолжать варить до готовности — пока мясо не будет мягким.

Подают гуляш к столу в глубоких тарелках, посыпав мелко нарубленной зеленью.

КНЕДЛИКИ

Мелко нарезать кусочки белого хлеба (1 батон), залить 2—3 яйцами и разогретым сливочным маслом (50 г), добавить молоко (100 г), соль по вкусу. Все тщательно перемешать и оставить на 30 мин.

Массу выложить на разделочную доску, посыпанную пшеничной мукой, скатать тесто, придав ему форму батона, нарезать на небольшие ломтики и опустить их на 3—5 мин в кипящую воду.

Кнедлики достать шумовкой, посыпать растолченным мускатным орехом и измельченной зеленью петрушки.

Кнедлики подают как самостоятельное блюдо или как гарнир.

БРИЗОЛИ

Приготовить говяжий фарш как для котлет (не добавляя хлеб). Небольшие порции фарша обвалять в муке и обжарить на сливочном масле (20 г).

Яйца (4 шт.) взбить с добавлением молока (4 ст. л.). На небольшой сковородке печь на сливочном масле (20 г) тонкий омлет, как блин, в который завернуть, согнув пополам, порцию обжаренного фарша. Готовые бризоли выложить на большую сковородку и еще немного обжарить.

Бризоли подают с зеленью и овощами.

ЦЫПЛЕНОК—ТАБАКА

Тушку цыпленка промыть, разрезать грудку вдоль, распластать тушку по надрезу, посолить со всех сторон и положить (брюшком вниз) на разогретую сковородку с маслом (30 г), сверху накрыть крышкой или тарелкой и положить гнет, чтобы цыпленок плотно прилегал ко дну сковородки. Жарить на среднем огне, переворачивая, до образования жареной корочки — 30—40 мин.

Подавать с зеленью, овощами, гарниром. Отдельно в соуснике подать соус томатный, ткемалевый или чесночный.

√ ШАШЛЫК В КАСТРЮЛЕ

Корейку или грудинку жирной баранины (говядины, свинины – 1 кг) нарезать небольшими кусками, положить в кастрюлю со сливочным маслом (50 г), посыпать солью, перцем по вкусу и обжарить. В готовое мясо добавить нарезанный кольцами репчатый лук (350 г) и продолжать жарить еще 5 мин. После этого влить в кастрюлю гранатовый сок или уксус (100 г), все тщательно перемешать и снять с огня.

Подавать шашлык, посыпав мелко нарубленной разной зеленью, кольцами репчатого лука с овощами или с гарниром.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

БЛИНЫ

БЛИНЫ НА ОПАРЕ

В глубокую миску влить 2 ст. теплой воды, развести в воде 40 г дрожжей и постепенно всыпать 500 г муки, размешать и поставить на 1 ч, накрыв марлей или полотенцем. Соль, сахар по вкусу, 2 яичных желтка, 3 ст. л. растительного масла добавить, когда опара подойдет, и постепенно всыпать еще 500 г муки. И опять поставить миску с тестом в теплое место, накрыв марлей. Когда тесто подойдет, опять размешать и еще раз дать подойти, потом добавить взбитые в пену белки и выпекать на растительном масле.

√ БЛИНЧИКИ

Муку (150 г) просеять, добавить соль по вкусу, 1 ст. л. сахара, 1 яйцо и 100 г молока, все размешать. Замесить тесто и взбить миксером, оставить на 30 мин отстояться, добавить еще 100 г молока, еще раз размешать и выпекать блинчики на растительном масле.

Такие блинчики можно подавать со сливочным маслом, со сметаной, вареньем, джемом, а можно сделать начинку — из творога, мяса, капусты, мармелада, орехов и, завернув их конвертиком еще раз немного обжарить.

БЛИНЫ ПО-КАЗАЧЬИ

Яйца растирают с молоком, добавляют соль, воду, муку и хорошо размешивают веселкой так, чтобы тесто получилось без комков. Блины выпекают тонкими. На сковороду кладут сливочное масло, затем блины, смазав каждый сметаной и пересыпав творогом с сахаром, ставят для запекания в духовой шкаф на 5 мин. При подаче блины разрезают на порции в виде треугольников.

Мука пшеничная 250 г, молоко 600 г, 1 яйцо,. 15 г соды, гашеной уксусом, 90 г сливочного масла, 200 г творога, 100 г сахара, 150 г сметаны.

БЛИНЫ СКОРОСПЕЛЫЕ

Смешать 2—3 яйца с 3 стаканами теплой воды, добавив муку, соль, сахар по вкусу, соду. Все взбить миксером. Перед выпечкой добавить уксус или лимонную кислоту, разведенную в небольшом количестве воды и 2 ст. л растительного масла.

Скороспелые блины по этому рецепту можно приготовить и на кефире (вместо воды), соду разбавленную водой, ввести в смесь перед самой выпечкой.

ОЛАДЬИ Я ЯБЛОКАМИ

Развести 25 г. дрожжей в 2 стаканах теплого молока (или воды), добавить 2 ст. л. растительного масла, сахар и соль по вкусу и взбить миксером, постепенно добавляя муку (500 г). Тесто поставить в теплое место. Яблоки (4—5 шт.) очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тоненькими ломтиками и перед выпечкой положить в подошедшее тесто. Тщательно перемешать и жарить в растительном масле, беря тесто столовой ложкой, смоченной в воде.

По этому рецепту можно приготовить оладьи с тертой морковкой.

ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО

Процесс приготовления дрожжевого теста состоит из двух стадий — замешивания теста и его брожения.

Для приготовления дрожжевого теста на каждый килограмм муки берут от 20 до 50 г дрожжей. Чем сдобнее тесто, тем больше нужно положить дрожжей.

Дрожжевое тесто приготовляют безопарным и опарным способом.

При безопарном способе воду или молоко подогревают до 30^0, растворяют в жидкости дрожжи, соль, сахар, затем кладут яйца и всыпают просеянную муку. Подготовленное тесто вымешивают, в процессе вымешивания добавляют растопленное масло.

Замешенное тесто накрывают полотенцем и оставляют для брожения в теплом месте на 2—3 ч. За это время тесто 2—3 раза обминают.

При опарном способе приготовления теста сначала готовят опару. Для этого в посуду наливают подогретые до $30—35^0$ воду или молоко (60—70% количества жидкости, предназначенной для приготовления данного теста), добавляют дрожжи, предварительно разведенные в небольшом количестве воды, и всыпают часть муки (35—50%).

Опару размешивают до тех пор, пока консистенция ее не станет однородной, а затем накрывают марлей или полотенцем и ставят на 2—3 ч в теплое место для брожения.

Когда опара поднимется и постепенно начнет опадать, в нее вливают оставшуюся воду (или молоко), в которой растворяют соль и сахар, кладут яйца и муку, оставшуюся после замешивания опары. Затем тесто вымешивают в течение 10—15 мин, а в конце добавляют растопленное масло. Тесто ставят в теплое место для брожения, во время которого его два раза обминают.

Из готового теста формуют различные изделия, укладывают на листы, смазанные маслом, и ставят на 25—30 мин в теплое место для расстойки. Для улучшения внешнего вида изделия за несколько минут до выпечки смазывают яйцом, взбитым с небольшим количеством воды. Выпекают изделия из теста в духовке при температуре $180—200^0$.

ТЕСТО ДЛЯ ПИРОЖКОВ

Мягкое сливочное масло или маргарин (200 г), сметана (200 г), 1 яйцо, щепотка соли, питьевая сода (1 ч. л.), погашенная уксусом — все перемешать и постепенно добавлять пшеничную муку (3 стакана). Хорошо вымесить и положить на 40 мин в холодное место.

Тесто раскатать в тонкий пласт, вырезать кружки, на середину положить начинку, защипать края, сверху смазать взбитым яйцом и выпекать в горячей духовке 20 мин.

Приготовить начинку. Сыр (сулугуни, осетинский, брынза — 500 г) нарезать небольшими кусочками, положить в эмалированную посуду., залить холодной водой, чтобы был покрыт весь сыр, накрыть крышкой и оставить на 1,5—2 ч. Откинуть сыр на дуршлаг и, когда стечет вода, отжать руками, переложить в чистую посуду и тщательно размять, добавив 2 яйца и сливочное масло (1 ст. л.). Все тщательно перемешать.

Просеять пшеничную муку (3 стакана), сделать углубление посередине, влить размягченное сливочное масло (50 г), 1 яйцо, добавить соль и сахар по 1/2 ч. л., молоко (1 стакан). Замесить тесто, разделить его на 4 части. Каждую часть раскатать на тонкие круги. Положить на круг начинку из сыра и защипнуть края теста в центре наглухо, чтобы начинка оказалась внутри.

Сковородку разогреть, добавить сливочного масла (25 г), выложить на нее приготовленное хачапури, накрыть крышкой и жарить, пока не подрумянится нижний слой, перевернуть и жарить, но уже без крышки.

Подавать хачапури как самостоятельное блюдо.

ТЕСТО СЛОЕНОЕ ДЛЯ ПИРОГОВ

Порубить мелко острым ножом маргарин (250 г) и муку (2 стакана). Дрожжи (30 г), 1 яйцо, соль по вкусу, сахарный песок (в зависимости от предназначения теста), все перемешать в тонком стакане, долить молоко до полного стакана, размешать. Приготовленную жидкость влить в муку с маргарином, порубить и замесить тесто, прибавив постепенно 3 ст. л. муки. Замесить тесто — оно должно быть как густая каша. Тесто положить на холод (но не в морозильник) на 1—2 ч.

СЛОЕНЫЕ БУЛОЧКИ

Молоко (1/2 л), мука пшеничная (0,8—1 кг), дрожжи (50 г), сливочное масло (300 г), сахар (150 г), 1—2 яйца, соль, вкусовые вещества.

Приготовляют слоеное дрожжевое тесто, раскатывают слоем толщиной 1—1,5 см и формуют булочки.

Плетенки. Раскатанное тесто нарезают на полоски шириной

1—1,5 см и длиной 25—30 см. Придерживая рукой за один конец, полоску теста сворачивают жгутом. Закрученные полоски теста можно переплести разными способами, получая таким образом несколько разновидностей плетенки.

Гребешки. Раскатанное тесто нарезают на прямоугольники. На середину каждого в продольном направлении кладут начинку — мармелад или крем, складывают пополам и край надрезают в виде бахромы.

Булочки с орехами. Раскатанное тесто нарезают на квадраты и каждый квадрат разрезают по диагонали. На основание треугольника кладут ореховую начинку, свертывают трубочкой и, укладывая на лист, придают форму полумесяца.

Ореховая начинка. Ядра орехов (100 г), сахар (50 г), 1—2 яйца. Обжаренные орехи размельчают, добавляют сахар, яйца и перемешивают.

Булочки с маком. Раскатанное тесто смазывают растопленным сливочным маслом, посыпают маком и свертывают рулетом. Рулет нарезают, начиная с одного конца, на куски толщиной 2 см. Каждый кусочек рулета кладут на лист.

Разделанные разными способами булочки укладывают на лист, дают расстояться, смазывают взбитым яйцом, посыпают размельченными орехами или мучной крошкой и выпекают. Остывшие булочки посыпают сахарной пудрой.

ПЛЮШКИ

Приготовить дрожжевое тесто — 1 кг муки, 100 г сахарного песку, 100 г сливочного масла, 15 г дрожжей, 15 г соли, 3 яйца, 20 г сахарной пудры.

Когда тесто будет готово, разделить его на небольшие порции, каждую раскатать в виде большой лепешки, смазать растопленным сливочным маслом и свернуть в рулет, концы которого защипить. Острым ножом разрезать рулет посередине вдоль, но не до конца. Плюшки выложить на смазанный маслом противень и дать им немного расстояться, а потом выпекать до румяной корочки. Вынутые из духовки плюшки обсыпать сахарной пудрой.

ПИРОГ ПО—НОВОЧЕРКАССКИ

Приготавливают дрожжевое и слоеное тесто, 400 г дрожжевого теста раскатывают в виде круглой лепешки, кладут на нее 400 г фарша из жареного мяса и вареных яиц (5 шт.) наре-

занных кружочками. Накрывают сверху другой лепешкой из слоеного теста весом в 300 г. Края лепешек защипывают, делают по краям украшения в виде вырезанных из дрожжевого теста веточек. Выпекают в духовом шкафу.

300 г слоеного теста, 400 г дрожжевого теста, 400 г мясного фарша, 5 яиц.

КУЛИЧИ

Приготовить опару — дрожжи (50 г), сахарный песок (1 ст. л.), немного теплой воды и муки — до густоты сметаны. Как только подойдет опара, влить в нее теплое молоко (150 г), добавить муки (до густоты сметаны), перемешать, добавить еще 150 г теплого молока и поставить на 2 ч.

Взбить 6 яиц с 2 стаканами сахарного песка, добавить 1/2 ч. л. соли и мягкого сливочного масла (300 г). Все перемешать с приготовленным тестом, добавив ваниль, изюм, цедру лимона или апельсина. Замесить среднекрутое тесто и поставить на 2 ч в теплое место.

Форму смазать обильно маслом или кусочком свиного сала, положить на 1/3 приготовленного теста и оставить еще на 1—1,5 ч (пока не поднимется).

Выпекать в средне-горячей духовке, проверять степень готовности острой длинной палочкой.

ПИРОГ
(с любой начинкой)

Приготовить опару — 1 стакан теплого молока, 50 г свежих дрожжей, 2 ст. л. сахарного песку, пшеничной муки — 2 ст. л.

Опара подходит 20 мин.

Маргарин (250 г) растопить, остудить, добавить 1 яйцо, перемешать и вылить в опару, перемешать и добавить столько муки, пока тесто не станет как манная каша. Тесто выдержать, пока не подойдет, а потом разделывать на пирог или пирожки с любой начинкой.

Варианты начинок

Мясная. Сварить мясо без костей (1 кг), провернуть его через мясорубку, поджарить на сливочном масле (4—5 ст. л.), добавить мелко нарубленный репчатый лук (1—2 шт.), 2—3 яйца, сваренных вкрутую, и мелко порубленную зелень укропа и петрушки (можно сухую — 20 г). Все перемешать, прожарить 10—15 мин, добавить 2—3 ложки бульона, соль и перец по вкусу.

Капустная. Свежую капусту мелко порубить (1 кг) и залить крутым кипятком, дать постоять 15—20 мин. В глубокую сковороду положить сливочное масло (4—5 ст. л.), выложить капусту, откинутую на дуршлаг и слегка отжатую, пожарить 5—7 мин, все время перемешивая, добавить 3 мелко нарубленных яйца, сваренных вкрутую, соль и перец по вкусу, 1/2 стакана молока и потушить в течение 10 мин, постоянно помешивая.

Творожная. Творог (500 г) пропустить через мясорубку, добавить 2 сырых яйца, сахарный песок (1/2 стакана), ванилин, соль по вкусу и мягкое сливочное масло (50 г). Все тщательно перемешать или взбить миксером.

Рыбная. Отварить рис (1 стакан), но не до полной готовности, на сливочном масле (50 г) поджарить мелко нарубленный репчатый лук (100 г), нарезать тоненькими кусочками рыбное филе (500 г). Начинку в рыбный пирог кладут так — сначала рис, потом жаренный лук, затем кусочки рыбы. Пирог закрытый, с дырочкой посередине.

ЛИМОННИК

Маргарин, сметану и желток смешать с 10 ложками муки, добавить немного соли, замесить тесто. Разделить тесто на две части и поставить на холод.

Лимон разрезать пополам, натереть на терке (только цедру), чайной ложкой выбрать сок и полить им цедру. Сахар растереть с цедрой, добавить взбитый белок.

Одну половину теста разложить на противень, размять руками, уложить начинку и накрыть другой половиной теста, обе половины соединить и завернуть края так, чтобы не вытекала начинка. Выпекать сначала на нижней полочке духовки (пока пирог не начнет двигаться), потом поднять вверх и держать до образования румяной корочки. Выкладывать на вощеную бумагу с помощью двух дощечек.

200 г маргарина, 1 стакан сметаны, желток одного яйца, 10 ст. л. муки с верхом, 170 г сахара, уксус.

ПОНЧИКИ

В глубокую посуду влить 1 стакан теплой воды, положить дрожжи (10 г), сахарный песок (1 ст. л.). Все тщательно перемешать и поставить в теплое место на 20 мин. Затем добавить муку (2 стакана), маргарин или сливочное масло (50 г), 1 яйцо, соль по вкусу. Когда тесто подойдет, выпекать в кипящем мас-

ле (сливочное и растительное — 1:1).

Готовые пончики посыпать сахарной пудрой (30 г).

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ КРАХМАЛА

Яйца (3 шт.) растереть с сахарным песком (2 стакана), добавить сливочное масло или маргарин (250 г), крахмал (2 стакана), соль по вкусу, соду (1/2 ч. л.) с уксусом. Все тщательно размешать, замесить тесто. Тесто выложить на разделочную доску, раскатать в пласт (0,5 см), вырезать формочками для печенья и выпекать 30—35 мин в горячей духовке.

ПЕЧЕНЬЕ С МАЙОНЕЗОМ

Муку (4 стакана) смешать с сахарным песком (1 стакан), добавить мягкий маргарин (200 г). Собрать смесь горкой, сделать сверху лунку, в которую влить 2 яйца, майонез (200 г), литьевую соду (1/2 ч. л.), погашенную уксусом.

Замесить тесто, разделить его на несколько частей и положить в холодильник на 30—40 мин. Тесто брать по частям и пропускать через мясорубку, аккуратно отделяя ножом ровные доли, которые выкладывать на смазанный маслом противень. В середину печенья положить изюминку.

ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ

2 стакана овсяных хлопьев "Экстра", 1 стакан муки, 2 ст. л. сметаны, 1/2 стакана сахара, 1/2 ч. л. соды (погасить уксусом), 150 г маргарина.

Все эти продукты смешать, хорошо вымесить, сделать печенье и выпекать в хорошо разогретом шкафу. Если овсяные хлопья "Геркулес" крупные, тесто пропустить через мясорубку.

ПЕЧЕНЬЕ СЫРНОЕ

Сыр (голландский, швейцарский и др.) 100 г, сливочное масло 100 г, мука пшеничная 100 г.

Пшеничную муку просеивают на доску, добавляют натертый сыр и раскрошенное сливочное масло. Все замешивают в однородное тесто, раскатывают пластом толщиной 1 см. Пласт нарезают на полоски шириной 1 см, которые в свою очередь

разрезают поперек на отрезки длиной 5—6 см. Отрезки теста закатывают в колбаски так, чтобы концы их были немного тоньше, и загибают в виде подковки. Сформированное печенье кладут на пист, посыпают тертым сыром и выпекают при среднем нагреве до светло-желтого цвета.

ПЕЧЕНЬЕ "БАНАНЫ"

Муку (2 стакана) порубить ножом с маргарином (200 г) до почти однородной массы, собрать ее горкой, сделать лунку, в которую влить кефир (1 стакан) с питьевой содой (1/2 ч. л.). Замесить тесто и разделить его на 4 части. Каждую часть разделить на 6 частей, раскатать на квадратные пласты каждую часть и положить начинку — творог (200 г), сахарный песок (1 стакан), мука (1/2 стакана). Завернуть печенье в виде банана — скатывать вместе с начинкой от одного угла к другому, а потом чуть загнуть с концов.

Выпекать в горячей духовке 40 мин. Готовое печенье выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

СОЛЕНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Творог (200 г), яйца (2 шт.), масло сливочное (200 г) и муку (250 г) перемешать и замесить тесто. Тесто раскатать в пласт толщиной 0,5 см и нарезать на ровные квадраты, которые смазать взбитыми миксером яйцами (2 шт.), посыпать солью и тертым сыром (можно добавить тмин).

Выпекать при 150^0.

ХВОРОСТ

Яйцо (1 шт.) взбить миксером со сметаной (1/2 стакана), которую добавлять постепенно, с размельченной цедрой лимона и водкой (2 ст. л.), а потом 1 стакан муки. Смесь поставить на холод на 30 мин.

Тесто раскатать тонко (2 мм), разрезать на ленточки шириной 4 см, длиной 6 см.

В кипящее растительное масло (200 г) опустить разрезанное на ленты и скрученное в спираль тесто и жарить до золотистого цвета.

Готовый хворост выложить на блюдо и обсыпать сахарной пудрой.

КОРОЛЕВСКИЙ ТОРТ

Приготовить крем – 1–1,3 кг яблок (клубники, вишни, черешни) натереть на мелкой терке, потушить 10 мин в алюминиевой посуде, добавить 1 стакан сахарного песка и ванилин и тушить еще 15 мин. В остывшую массу добавить 4 взбитых миксером белка и перемешать крем. 4 желтка растереть с сахарным песком (1,5 стакана), добавить сметану (200 г) с питьевой содой (1 ч. л.), лимонной кислотой (1 г) и мягким сливочным маслом (250 г). В эту смесь постепенно добавить пшеничную муку (4 стакана) и перемешать, в конце размять руками (можно добавить немного измельченных грецких орехов).

Ком разделить на 4 части. Каждую часть выложить отдельно на смазанный маслом противень и разравнять аккуратно руками. Выпекать каждый корж не более 15 мин, снимать – толкательными движениями. Коржи остудить, срезать края на крошку для украшения и промазать коржи кремом.

ТОРТ БЫСТРЫЙ

Яйца (2 шт.), сахарный песок (1 стакан) взбить миксером, добавить сметану (200 г), чайную соду (1/2 ч. л.), пшеничную муку (1 стакан) и муку блинную (1 стакан). Все тщательно перемешать миксером.

На форму положить пергаментную бумагу, промаслив ее с двух сторон, вылить тесто и поставить в духовку на 30 мин.

Корж остудить, разрезать на 2 части и смазать любым вареньем. Сверху торт украсить вареньем и размельченной крошкой.

ТЕРТЫЙ ТОРТ

Положить в глубокую миску топленое масло (можно сливочное – 200 г), 3 желтка, мелкий сахарный песок (1 стакан), соль по вкусу и питьевую соду на кончике ножа. Все тщательно перемешать, постепенно добавлять муку и перетирать тесто в ладонях, добавляя муку.

Тесто должно стать как манная крупа.

В сухую форму высыпать половину приготовленного теста, разравнять его, положить начинку – 2 лимона, провернутые через мясорубку с кожицей с добавлением сахарного песка (3 ст. л.); клюкву или бруснику с сахаром; антоновские яблоки, натертые на терке с сахаром; сливу с сахаром. Затем высы-

пать вторую половину теста и слегка прихлопать ладонью. Выпекать 30—40 мин в средней духовке. Торт выложить на противень и охладить.

Взбить 3 охлажденных белка с 3 ст. л. сахарного песка миксером в крутую пену, которую выложить на охлажденный торт, и сделать вилкой узор, поставить торт в разогретую духовку на 10—15 мин пока белок не станет чуть розовым.

ТОРТ "МЕДОК"

Растереть яйца (3 шт.) с сахарным песком (1 стакан), добавить размягченное сливочное масло (200 г) и мед (1 ст. л.), влить питьевую соду (2 ч. л.), погашенную уксусом, и добавить щепотку соли. Смесь поставить на водяную баню (в большую миску с кипящей водой). Постоянно помешивая, довести смесь до появления белой пены, снять с огня и, добавив муку (3 стакана), тщательно размешать и остудить в течение 1 ч.

За это время сделать крем. Яйца (2 шт.) взбить миксером с сахарным песком (1 стакан), добавив щепотку ванилина, муку и крахмал (по 1 ст. л.). В смесь влить горячее молоко (500 г), остудить и постепенно добавляя размягченное сливочное масло (200 г), взбить миксером.

Охлажденное тесто разделить на 4 части и выпекать коржи в форме 10—15 мин. Снимать очень осторожно лопаточкой. Коржи остудить, смазать кремом.

ЗАГОТОВКИ ВПРОК

***

В наши дни увлечение консервированием стало поистине всеобщим.. Из домашних консервов можно готовить в течение всего года самые разнообразные кушанья — салаты, закуски, первые и вторые блюда и, наконец, превосходный десерт. А каким подспорьем для домашного кондитера становятся всевозможные и разнообразные ягодные и фруктовые заготовки! Ими можно украсить торты, пирожные, использовать в начинки для блинов, пирогов. А какие прекрасные кремы, желе, суфле можно приготовить из сиропов, соков, компотов!

КОНСЕРВИРОВАНИЕ ОВОЩЕЙ

Лишь немногие овощи, например томаты, ревень, щавель можно консервировать в натуральном виде.

Огурцы, кабачки, патиссоны, сладкий перец и др. — почти не содержат кислот и нуждаются в добавлении в качестве консервирующих средств уксусной или лимонной кислоты.

Для полной гарантии качества готового продукта слабокислые маринады необходимо стерилизовать.

Для приготовления острых маринадов необходима уксусная кислота, причем в таком количестве, чтобы кислотность готового маринада составила 1,2—1,8 %. Такие маринады хорошо сохраняются и без стерилизации. Но есть у острых маринадов серьезный недостаток — не для всех они пригодны, а чаще и вовсе противопоказаны.

ТОМАТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ √

В подготовленные литровые банки положить зелень — лист и черешки сельдерея, нарезанные на кусочки дольки чеснока, вымытые зрелые красные томаты, залить горячим профильтрованным рассолом из расчета 1 столовая ложка соли на 1 л воды, прикрыть стерильной крышкой, поставить в кастрюлю с горячей водой, стерилизовать на огне 5—7 мин от начала закипания воды в кастрюле, затем вынуть банки, закатать и поставить вверх дном на несколько часов.

ТОМАТЫ ОЧИЩЕННЫЕ В СОБСТВЕННОМ СОКУ

Для консервирования лучше отсортировать томаты по размеру и форме — круглые, грушевидные, сливовидные. Кроме того, нужно отобрать томаты зрелые, плотные и крепкие. Тщательно вымыть их, уложить в дуршлаг, опустить на 1—2 мин в кастрюлю с горячей водой, имеющей температуру 95—98°С, затем вынуть из горячей воды и погрузить также на 1—2 мин в холодную, после чего кожица у томатов легко снимется. Очищенные томаты нужно плотно уложить в подготовленные емкости, залить горячим томатным соком, а точнее массой (для этого протереть через сито свежие зрелые томаты), после чего прикрыть банки стерильными крышками, поставить в кастрюлю с горячей водой и стерилизовать в кипящей воде 35—40 мин. Банки закатать, перевернуть вверх дном и дать остыть.

СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ (стручковый) КОНСЕРВИРОВАННЫЙ

Первый способ. 1 чайная ложка сахара, 1/3 чайной ложки лимонной кислоты, 1 бутон гвоздики, 1—2 горошины душистого перца, несколько горошин черного перца, листья и черешки сельдерея.

Вымытый крупный мясистый сладкий перец очистить от плодоножки, удалить перепонки, зерна, хорошо промыть, положить в дуршлаг, опустить на 1 мин в горячую воду, вынуть, дать воде стечь. Затем уложить стручки в литровые банки, добавить в каждую банку все компоненты, указанные в рецептуре, залить кипящим рассолом из расчета 1 столовая ложка соли на 1 л воды так, чтобы образовался выпуклый мениск, закрыть стерильной крышкой и быстро закатать, не стерилизуя.

Второй способ. На 1 банку: 1—2 головки чеснока, 1 чайная ложка сахара, 1/3 чайной ложки лимонной кислоты.

Вымытый мясистый перец очистить от плодоножки, удалить перепонки, зерна, промыть, нашинковать кольцами, уложить в литровые банки, пересыпав очищенными дольками чеснока, залить горячим рассолом из расчета 1 столовая ложка соли на 1 л воды так, чтобы сверху можно было налить 1—2 столовые ложки растительного масла, закрыть стерильной крышкой, закатать, поставить в кастрюлю с горячей водой, стерилизовать 7—10 мин, вынуть, перевернуть банки вверх дном, дать остыть.

САЛАТ ИЗ ПЕРЦА

5 кг перца, 1 стакан 9 %-ного уксуса, 1 стакан растительного масла, 1 стакан воды, 1 стакан сахара, 1 столовая ложка соли.

Все указанные компоненты, кроме перца, положить в большую кастрюлю, перемешать, поставить на огонь и довести до кипения. Зеленый и красный перец промыть, очистить от плодоножек, удалить перепонки, зерна, промыть, нашинковать кольцами, засыпать в кастрюлю, 30 мин проварить, периодически помешивая.

Затем быстро разложить в подготовленные банки, закрыть стерильными крышками, закатать.

ПЕРЕЦ В РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ

Для рассола: на 3 л воды — 3 чайные ложки сахара, 2 столовые ложки соли, 3 лавровых листа, несколько горошин черного перца, 200 г растительного масла, уксус по вкусу.

Рассол вскипятить, в кипящий рассол положить тщательно вымытый перец (не разрезая его и не очищая от семян) и варить до появления пузырьков воздуха, затем снять с огня, охладить. Остывший перец переложить в банки, залить рассолом и закрыть. Хранить в сухом прохладном месте.

Этот способ-экспресс заготовки перца особенно удобен тогда, когда необходимо переработать большое количество перца при недостатке времени.

ЛЕЧО

На 1 л томатного пюре: 1 кг нарезанного сладкого перца, 1 кг томатного пюре, 50 г (2 столовые ложки) сахара, 1 столовая ложка соли.

Зеленый и красный перец тщательно вымыть, вырезать плодоножки, вычистить зерна и перепонки, промыть, нарезать на квадратики размером примерно 2х2 см.

Зрелые томаты вымыть, нарезать, пропустить через мясорубку, протереть, уварить до уменьшения в объеме примерно в 3 раза, добавить соль из расчета 1 столовая ложка на 1 л уваренного томатного пюре.

Затем к пюре нужно добавить сладкий нарезанный перец, сахар, соль и все кипятить 10 мин, после чего горячую массу разложить в подготовленные банки так, чтобы перец был полностью покрыт томатом, банки прикрыть крышками и простерилизовать в кипящей воде (0,5 л — 25 мин, 1,0 л — 30 мин).

Затем банки закрыть крышками, закатать.

ПАТИССОНЫ

Плоды тщательно, с помощью щетки, вымывают, отрезают плодоножки, прихватывая вокруг нее небольшую часть мякоти. У молодых плодов срезать кожицу, нежную и тонкую, не следует. Если патиссоны крупные, их рекомендуется 3—5 мин бланшировать в кипящей воде, затем опустить на 3—5 мин в холодную воду, после чего нарезать на дольки и уложить в предварительно подготовленные банки. Пряности, пряную зелень и пряные овощи используют в таком же количестве, как и при приготовлении огурцов. В каждую литровую банку заливают одну столовую ложку 9 %-ного уксуса и до краев заполняют профильтрованным кипящим рассолом из расчета 1 столовая ложка соли на 1 л воды, плотно закрывают стерильной крышкой, закатывают, стерилизуют не более 7—10 мин, иначе патиссоны станут дряблыми, разваренными.

КАБАЧКИ

Для консервирования лучше использовать молодые, плотные, с неразвитыми семенами кабачки диаметром не более 4-5 см. У молодых кабачков тонкую и нежную кожицу можно не срезать.

На 1 литровую банку: кабачки, укроп, сельдерей, 1 лавровый лист, 1 шт. гвоздики, 1 горошина душистого перца.

Для заливки: 1 л воды, 1 столовая ложка соли, 100 г 9 %-ного уксуса.

Тщательно вымытые кабачки нужно нарезать на кружочки толщиной 1—1,2 мм, 3—5 мин бланшировать в кипящей воде,

затем подержать 3—5 мин в холодной воде и разложить в подготовленные банки, добавив в каждую банку пряности. Воду, соль и уксус довести до кипения и охлажденным рассолом залить кабачки. Банки закрыть стерильными крышками и простерилизовать в кастрюле с водой (30 мин от начала закипания воды), после чего банки вынуть, закатать, перевернуть вверх дном и дать остыть.

АССОРТИ ОВОЩНОЕ

В литровую банку положить 1 маленький крепкий огурец, 1 красный помидор, 1 яблоко, 1 грушу, 2—3 крупные дольки чеснока, кружок репчатого лука, 1 красный перец, 2—3 сливы, 2—3 соцветия цветной капусты, 1—2 кусочка хрена, 1 корешок петрушки, 1 корешок сельдерея, зонтик укропа, банку полностью заполнить кусочками белокочанной капусты, добавить в каждую банку по 1 столовой ложке сахара, 1/2 ч. л. лимонной кислоты, залить все горячим рассолом из расчета 1 столовая ложка соли на 1 л воды, закрыть крышкой, стерилизовать 15 мин.

Овощное ассорти можно использовать и как гарнир, и как самостоятельное блюдо. Перед подачей на стол заправить растительным маслом.

БАКЛАЖАННАЯ ИКРА

1 кг баклажанов, 2 моркови, 2 луковицы, 2—3 сладких болгарских перца, соль, растительное масло.

Спелые крепкие баклажаны промыть, очистить от кожицы, нарезать кубиками, обжарить в растительном масле. Морковь, сладкий перец, репчатый лук промыть, очистить, нарезать: перец — квадратами, лук — кубиками, морковь натереть на крупной терке. Все овощи порознь обжарить в растительном масле, затем сложить их в чугунную эмалированную посуду, посолить, перемешать, закрыть крышкой и поставить в духовку на 15—20 мин. Полученную массу в горячем виде расфасовать в подготовленные стерильные стеклянные банки, закрыть стерильными крышками, опустить в кастрюлю с горячей водой, простерилизовать 25—30 мин, после чего извлечь банки из кастрюли, закатать и дать им остыть.

ГРИБЫ МАРИНОВАННЫЕ

Очистить грибы (1 кг), как следует промыть, поместить в эмалированную посуду и прокипятить в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг и промыть в проточной холодной воде. Сварить маринад — воды (1 стакан), соли (2 ч. л.), уксуса (2 ст. л.), лавровый лист, 3—5 горошин душистого перца, укроп (10 г).

Когда маринад закипит, положить в него грибы и варить в течение часа.

В промытые, ошпаренные кипятком банки выложить маринованные грибы, добавить немного подсолнечного масла и закрыть крышкой.

Хранить в прохладном месте.

КАПУСТА КВАШЕНАЯ

Белокочанную капусту (10 кг) мелко нашинковать, перемешать с солью (250 г), добавить морковь (300 г), натертую на терке, все тщательно перемешать, пока капуста не даст сок, уложить в деревянную бочку, стеклянную банку или эмалированную кастрюлю и поставить в теплое место закисать на 1—2 суток. Затем несколько раз проткнуть капусту, чтобы выпустить газ, образовавшийся при брожении, и переставить в прохладное место, поместив ее под гнет — камень. Следить, чтобы капуста была покрыта рассолом, если рассола нет, то долить — на 1 л воды — 20 г соли. Лучшая температура для хранения квашеной капусты 12—18^0.

Можно добавить в квашеную капусту тмин, клюкву, антоновские яблоки, айву.

ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ

Огурцы (10 кг) вымыть, положить в хорошо промытые, ошпаренные кипятком банки, перекладывая зеленью — укропа, эстрагона, хрена, сельдерея, листьями черной смородины и вишни, добавить чеснок (30 г), перец горошком (15—20 шт.), лавровый лист (5 шт.).

Вскипятить рассол — на 1 л воды 10 г соли, 1 ч. л. уксуса, залить горячим рассолом огурцы со специями, слить рассол и вскипятить еще раз, слить и повторить еще раз.

Банки закатать или плотно закрыть крышками, перевернуть

и несколько дней подержать в комнате, затем перенести в прохладное помещение.

По этому рецепту можно приготовить зеленые помидоры, (для красных помидоров нужно меньше соли), мелкие баклажаны, патиссоны, цветную капусту.

СОЛЕНИЕ КРАСНЫХ ПОМИДОРОВ В СТЕКЛЯННОЙ ТАРЕ

Трех- или десятилитровые бутыли тщательно моют теплой водой с добавлением кальцинированной соды, после чего хорошо прополаскивают теплой водой, ошпаривают кипятком и высушивают в духовке.

Отбирают помидоры одного размера, моют и дают им обсохнуть на воздухе.

На дно бутыли насыпают нарезанную пряную зелень, листья вишни и смородины, а также истолченный чеснок, затем укладывают рядами томаты, пересыпая ряды смесью нарезанной зелени и приправ. Между рядами помидоров кладут несколько кусочков красного перца (лучше свежего) и 3—4 горошины душистого.

Бутыль закрывают пергаментной или плотной писчей бумагой (сложенной в 3—4 слоя) и жестяной крышкой (лучше лакированной консервной), ставят в затемненное прохладное место на 8—10 часов (для лучшего пропитывания ароматом пряностей), после чего помидоры заливают свежим 6—7%-ным рассолом, приготовленным на остуженной кипяченой воде. Хранят в холодном подвале или погребе при температуре $1—3^0$ тепла.

СОЛЕНИЕ ЗЕЛЕНИ ПРЯНЫХ РАСТЕНИЙ

Зелень укропа, сельдерея, петрушки, эстрагона и других пряных растений консервируют путем сухого засола.

Для соления берут зелень до цветения или в самом начале цветения. Ее перебирают (отбрасывая твердые стебли, одеревеневшие части), после чего моют в холодной воде и разрезают на кусочки длиной в 1,5—2 см. Разрезанную зелень тщательно перемешивают с поваренной солью (20 % к весу зелени) и укладывают, утрамбовывая, в небольшие бочонки или стеклянную тару. На дно тары, до укладки зелени, насыпают слой соли. Зелень в таре сверху также засыпают солью. Хранят в прохладном месте.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ ЗАМОРАЖИВАНИЕМ

Каждая хозяйка при желании может овладеть несложными секретами замораживания продуктов.

Для этого необходимо иметь холодильник с большим морозильным отделением, либо специальный холодильник-морозильник.

Общие правила замораживания продуктов таковы.

Фрукты, ягоды, овощи, зелень грибы для замораживания подготавливают точно так же, как и для всех других способов консервирования, а именно: отбирают молодые, крепкие, здоровые, не поврежденные вредителями или насекомыми, чисто вымытые, просушенные, а грибы, кроме того, — предварительно отваренные до готовности.

ЯГОДЫ

Свежие ягоды земляники (клубники), малины, ежевики, смородины, крыжовника, черники, брусники, клюквы тщательно перебрать, удалив недоброкачественные, промыть, рассыпать на столе на полотенце или салфетке, просушить, аккуратно сложить в чистые полиэтиленовые пакеты, после чего пакеты запаять и хранить в морозильнике. При температуре — 12—15°С замороженные ягоды хорошо сохраняются длительное время. Размораживать (оттаивать) свежезамороженные ягоды нужно при комнатной температуре и сразу же использовать. Не следует оттаивать их над паром, на водяной бане или другими способами. При желании ягоды можно посыпать сахаром.

Вишню, черешню, алычу, сливу, абрикосы, персики, яблоки, груши перед замораживанием необходимо тщательно вымыть, обсушить на воздухе, заполнить ими полиэтиленовые пакеты, после чего пакеты запаять и поместить в морозильник.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Цветную капусту разобрать на соцветия, промыть, выдержать 30 мин в соленом растворе, затем тщательно промыть под струей воды и бланшировать не более 2—3 мин в кипящей воде с добавлением соли, затем охладить, упаковать в полиэтиленовые пакеты, запаять их и поместить в морозильник. Срок хранения замороженной капусты — 6 месяцев. Аналогично заготавливают брюссельскую капусту, зеленый горошек, сладкий перец, зелень.

Грибы перед замораживанием необходимо перебрать, промыть, отварить до готовности, остудить, наполнить ими пакет, после чего его запаять. Перед употреблением грибы разморозить и обжарить с добавлением соли, лука и приправ.

СУШКА ПЛОДОВ И ЯГОД

Сушку, особенно вначале, проводят при невысокой температуре и в условиях достаточного притока воздуха.

Существует два способа сушки плодов и ягод: естественная, или солнечно-воздушная, и искусственная — в специальных сушилках.

Скорость сушки зависит от температуры, при которой она проводится, так как переход воды в пар сопряжен с большой затратой тепла.

Сушка на солнце. Чтобы сушка проходила быстро, требуется жаркая и сухая погода. В противном случае сушеные плоды и ягоды получаются менее качественными и непривлекательными на вид. Солнечную погоду часто используют для завяливания или досушки плодов. Подвяленные на солнце плоды и ягоды кладут на ночь в сухое место во избежание оседания влаги на их поверхности.

Однако чаще всего плоды и ягоды сушат в различных сушилках, где всегда можно регулировать температуру.

Сушка в духовке — самый распространенный способ. Обработанные чистые плоды и ягоды кладут на сушильные подносы, которые устанавливают в несколько рядов один под другим так, чтобы между ними имелся промежуток в 5—7 см. Подносы делают из деревянных или железных рамок, которые обивают редкой коленкоровой тканью или сеткой из оцинкованной или латунной проволоки. Менее пригодны для сушки противни из жести, так как они не пропускают воздух. Плоды и ягоды при сушке на таких противнях прилипают к жести и получаются грязными. Можно, однако, избежать этого, если положить на противень пергаментную бумагу, а плоды при сушке часто переворачивать. Плоды и ягоды укладывают, как правило, в один слой; время от времени их встряхивают. Температуру в духовке проверяют термометром, следя за тем, чтобы не происходило пересушки и пригорания отдельных плодов и ягод. Для регулирования температуры время от времени открывают дверцу духовки или отверстие, имеющееся в верхней части ду-

ховки; таким же образом одновременно отводят и водяные пары.

При сушке плодов и ягод в электрической духовке пользуются нижним нагревательным прибором; верхний прибор включают позднее и по мере надобности.

Для сушки плодов и ягод можно использовать и газовые духовки, оборудованные термостатом, в которых температура удерживается на определенной высоте.

Если плоды недостаточно высушены или же хранятся в сыром помещении, они часто покрываются плесенью, а иногда и закисают. В этом случае их необходимо вновь просушить и положить в сухое место.

ЯБЛОКИ

Для сушки отбирают твердые, зрелые, кисло-сладкие яблоки со светлой мякотью. Очень хороши для этой цели некоторые летние и осенние сорта, которые не могут долго сохраняться в лежке.

Яблоки до сушки обрабатывают различными способами. Чаще всего их нарезают в виде кружочков или пластинок ножом из нержавеющей стали. Нарезанные плоды сразу же погружают в воду, чтобы мякоть не потемнела (для отбеливания мякоти в воду можно прибавить немного лимонной кислоты); затем их раскладывают для просушки на сите из нержавеющей проволоки, а те, которые нарезаны кружочками, надевают на чистую деревянную палочку.

Поскольку яблоки содержат много воды, более высокая температура в начале сушки не может причинить им вреда, так как при быстром испарении подсушиваемая масса отдает тепло и охлаждается. Все же температура сушки не должна превышать 85^0.

Сухие яблоки должны быть светлыми, эластичными, неломкими и при сжимании не должны выделять сока.

ЧЕРЕШНЯ

Черешню сушат целиком или без косточек. Более пригодны для этой цели плотные и несколько недозрелые плоды.

Косточки удаляют, стараясь не разрушать ткани плодов. Гораздо проще выдавить косточки вместе с плодоножками из полусухих плодов в процессе сушки.

Черешню вначале сушат при низкой температуре. Целесообразно предварительно подвялить ее на солнце. Это делают для того, чтобы плоды не пускали сок при температуре около

70^0, при которой ведется сушка.

Перезрелую черешню вместе с плодоножками сушат только на солнце.

Частично засахаренную и высушенную после этого черешню употребляют вместо изюма. Особенно хороша для этой цели желтая черешня. После удаления косточек плоды засахаривают наиболее быстрым способом. Для этого черешню кипятят в течение 5 мин в 50% сахарном сиропе, оставляют в нем до следующего дня и вновь нагревают; после того как с плодов стечет вся вода, их укладывают на подносы, ставят в сушилку и сушат до готовности при температуре 70^0.

Немного сморщенные плоды сохраняют свою окраску, блеск, мясистость и не выделяют сока при сжатии. Во время сушки черешню несколько раз вынимают из сушилки для охлаждения, после чего сушку вновь продолжают; при этом получается продукт, привлекательный на вид и очень ценный по своему качеству.

ВИШНЯ

Перезрелая и подсохшая на дереве вишня очень быстро высушивается на солнце. Вишню обычно сушат вместе с плодоножками, а затем их удаляют; одновременно с плодоножками удаляют и косточки.

У плотных и мясистых плодов косточки вынимают еще до сушки, затем плоды частично засахаривают и высушивают так же, как черешню. Такая сушка снижает кислотность плодов и повышает их вкусовые качества.

ЧЕРНИКА

Из ягод чаще всего сушат чернику и черную бузину, которые в сухом виде отличаются ценными лечебными и диетическими свойствами. Сушеную чернику употребляют для таких же примерно целей, что и свежую. В солнечную погоду чернику сначала подвяливают на солнце, а затем досушивают в сушилке при температуре 70^0.

Ход сушки черной бузины такой же, как и черники.

ШИПОВНИК

Сушка шиповника имеет широкое распространение. В сушеном виде ягоды употребляют для получения очень вкусного

чая. Правильно высушенный шиповник содержит много витамина С, поэтому, в особенности зимой и весной, он очень полезен детям, больным и людям, занимающимся тяжелым физическим трудом. Для сушки отбирают твердые, неперезрелые и хорошо окрашенные ягоды. Мягкие, сопревшие, долго хранившиеся ягоды непригодны для сушки.

Шиповник сушат целиком, без плодоножек и соцветий или в разрезанном на половинки виде, без семян с волосками. Сушат ягоды ускоренным способом при температуре 70^0. При этом, однако, сильно разрушается витамин С. Чтобы избежать этого, ягоды помещают на 10 мин в духовку, нагретую до 100^0. Такая температура убивает ферменты, разлагающие витамины. Далее сушку ягод продолжают при температуре 65^0 до полной готовности. Высушенные таким способом ягоды теряют лишь небольшой процент витамина С.

СУШКА ОВОЩЕЙ

Сушеные овощи хорошо сохраняются при любой низкой температуре, не подвергаются порче микроорганизмами, при длительном хранении сохраняют все качества, свойственные свежим овощам.

Сушеные овощи идут главным образом на супы и для тушения, а также на приготовление гарниров.

Для сушки берут свежие, не переросшие и здоровые овощи. Сушить можно все виды овощей. Наряду с овощами сушат также и зеленые части — листья.

Овощи для сушки готовят так же, как и для непосредственного употребления в пищу: их моют, снимают с них кожицу, удаляют поврежденные места, режут на части и т.д. Все ранние овощи предварительно опускают на некоторое время в кипящую подсоленную или подкисленную лимонной кислотой воду, подобно тому как это делают при сушке плодов, очищенных от кожицы и несколько проваренных. Это необходимо делать еще и потому, что горячая вода несколько ослабляет горький вяжущий вкус сырых овощей, а также разрушает ферменты, вызывающие разложение витамина С. Обваривание способствует отбеливанию овощей, а также ускоряет процесс сушки.

Размягченные в горячей воде, но не разваренные овощи охлаждают холодной водой. После того как вся вода стечет, овощи в один слой укладывают на сушильные подносы.

При сушке овощей пользуются такими же сушилками, какие употребляются для сушки ягод и плодов.

Сушка овощей занимает меньше времени, чем сушка плодов, так как испарение воды у овощей происходит быстрее. Сушка на солнце продолжается дольше и может применяться для таких видов овощей, которые не очень быстро портятся. Это относится главным образом к листьям сельдерея, петрушки, укропа и т.п.

Овощи содержат много воды, при выпаривании они отдают тепло и быстро охлаждаются. Поэтому вначале сушку ведут при температуре 80^0, а после того как некоторая часть воды выпарится, температуру понижают до $60—70^0$. Если овощи сушат при более высокой температуре, их внешний вид, окраска, запах, упругость и вкус становятся хуже.

В процессе сушки овощи время от времени переворачивают. Водяные пары необходимо постоянно отводить, чтобы сушка длилась не более 2—5 ч. Хорошо высушенные овощи не должны быть сырыми внутри и вместе с тем не должны быть хрупкими и ломкими; они должны отличаться упругостью и эластичностью. Пересушенные овощи плохо разбухают в воде, жестки и имеют пригорелый вкус. Поэтому сушку надо вести очень аккуратно и постоянно следить за ее ходом.

Сушеные овощи сохраняют так же, как сухофрукты, только температура хранения должна быть ниже, чем для плодов и не превышать 15^0.

Хранение при более высокой температуре плохо влияет на окраску овощей и снижает содержание в них витаминов.

Сушеные овощи перед употреблением в пищу хорошо промывают и в течение 3—6 ч оставляют набухать в небольшом количестве холодной воды. Если овощи до сушки предварительно обваривались, для набухания требуется меньше времени. Хорошо высушенные овощи после набухания достигают того же объема, который они имели до сушки, а после того как с них стечет вода, — и первоначального веса.

После того как сухие овощи достаточно разбухнут, их варят примерно в течение 30 мин в несоленой воде. В этом виде овощи затем употребляют на супы, на тушение, для приготовления овощных котлет и других блюд.

ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК

Зеленый горошек часто употребляется в пищу в сушеном виде. Предназначенный для сушки горошек должен иметь

сладкие, недозрелые, зеленого цвета зерна диаметром 6—8 мм. Перезрелые зерна после сушки употребляют только на супы. Один килограмм стручков зеленого горошка дает до 0,5 кг вылущенного зерна. До сушки зерна в течение 4—6 мин варят в кипящей воде до мягкости; перезрелые зерна варят дольше. Чтобы сделать воду более мягкой6 в нее следует положить питьевую соду из расчета 50 г соды на 10 кг зеленого горошка. Сваренный в такой воде горошек при сушке не твердеет. После варки горошек охлаждают холодной водой. Как только с горошка стечет вода, его подвергают сушке, вначале при более высокой температуре, а затем при температуре 65^0. Выход сушеного горошка из 1 кг свежего составляет 200—250 г. Степень зрелости горошка влияет на продолжительность сушки, которая колеблется в пределах 2—4 ч. На солнце можно сушить лишь перезрелый горошек, так как молодой горошек легко закисает.

Перед употреблением сушеный горошек оставляют на 3—4 ч набухать в смягченной содой или кипяченой воде, а затем его варят в несоленой воде в течение 30—60 мин. (в зависимости от степени зрелости).

СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ

Для сушки больше подходит фасоль с зелеными семенами, чем с желтыми. На сушку отбирают сорт фасоли с молодыми, легкораскрывающимися стручками, с неокрашенными сочными зернышками. Стручки как на месте соединения створок, так и у места прикрепления зерен не должны иметь грубых волокон. После удаления плодоножек и срезания кончиков створок стручки обваривают в течение 5 мин в медленно кипящей воде. Для смягчения воды, как и при варке зеленого горошка, добавляют немного питьевой соды. Затем воду сцеживают, стручки охлаждают и сушат целыми или разрезанными на куски при температуре $60—65^0$. Выход готового продукта из 1 кг сырья — 120—150 гр. Перед употреблением сушеную фасоль на 2 часа помещают в воду для набухания.

ВАРЕНЬЯ

Плоды и ягоды, предназначенные для варенья, перебирают. В случае надобности очищают от плодоножек, косточек, сердцевины, остатков чашечки. Плоды с плотной, крепкой кожицей моют в холодной воде. Малину, землянику и другие нежные

ягоды, в случае необходимости, ополаскивают.

Качество сиропа имеет очень большое значение. Поэтому для его приготовления следует употреблять только белый чистый сахарный песок. Желтый сахар для указанных целей непригоден. Использовать рафинад также не рекомендуется.

Готовят сироп следующим образом: отвешенное (или отмеренное стаканами) количество сахарного песка растворяют в отмеренном количестве горячей воды. Кастрюлю ставят на огонь и нагревают до кипения, все время помешивая сироп ложкой или деревянной лопаткой до полного растворения сахара. Кипятят сироп 2—3 мин., после чего фильтруют через прокипяченную фланель или сложенную в 3—4 слоя марлю. Если же сироп остается мутным, его осветляют прибавлением яичного белка (1/4 белка на 5 л сиропа), после чего еще раз нагревают до кипения. Образующуюся пену снимают и сироп фильтруют через ткань.

Лучший способ приготовления варенья — многократная, или ступенчатая, варка. Подготовленные плоды заливают горячим сахарным сиропом и дают постоять в течение 4—12 ч., после чего медленно нагревают и кипятят несколько минут, а затем снова оставляют на 4—8 ч. Указанные операции повторяют несколько раз (в зависимости от вида и сорта плодов), после чего варенье окончательно доваривают.

Во время варки следует снимать пену шумовкой или ложкой.

Плоды, легко разваривающиеся и растрескивающиеся, заливают приготовленным горячим сиропом и ставят в прохладное место на 4—8 ч., после чего сироп сливают и варят его в течение 6—12 мин., не допуская бурного кипения. Уваренным сиропом заливают плоды и оставляют на 5—6 ч., чтобы они хорошо пропитались. Указанный процесс повторяют 2—3 раза, затем сироп и плоды уже вместе доваривают окончательно, не допуская бурного кипения.

Признаки готовности варенья. Плоды в хорошо сваренном варенье равномерно распределены в сиропе и не всплывают, сироп прозрачный.

Сироп не должен быть ни очень жидким, ни излишне густым. Очень жидкая консистенция сиропа и излишне большое его количество свидетельствуют о том, что варенье недоварено или же сварено чрезвычайно быстро, вследствие чего плоды не успели пропитаться сахаром. Если капля сиропа не расплывается на холодном блюдце, это свидетельствует о готовности варенья.

Чрезмерная густота сиропа и коричневато-бурый его оттенок являются показателями того, что варенье переварено.

Расфасовывают в тару только вполне остывшее варенье. Лучшая тара — стеклянные банки. Предварительно банки тщательно моют теплой водой с содой, ополаскивают кипятком и высушивают в духовке.

Порча и исправление варенья. Неправильная варка, недостаточная чистота тары могут вызвать засахаривание, плесневение и закисание (сбраживание) варенья.

Если варенье засахарилось, к нему прибавляют немного воды (1/8 стакана на 1—1,5 кг варенья), ставят таз на слабый огонь и, перемешивая, нагревают до кипения. Горячее варенье расфасовывают в банки.

Если во время варки прибавить немного крахмальной патоки (соответственно уменьшив количество сахара), то варенье не засахарится.

Плесень появляется при хранении недоваренного варенья или если сахара взято меньше нормы, или же при расфасовке варенья во влажные банки. Особенно быстро она образуется в тех местах, где на внутренней поверхности банок сохранились капельки воды, так как концентрация сиропа в этих местах уменьшается. Чтобы очистить варенье от плесени, ее осторожно снимают, сироп отделяют от плодов и нагревают до кипения. В кипящий сироп добавляют плоды и снова доводят до кипения на малом огне. Кипятят несколько минут, после чего варенье несколько охлаждают и затем расфасовывают в сухие, заранее хорошо прогретые в духовке банки.

Закисанию варенья способствуют те же причины, которые благоприятствуют развитию плесени. Для устранения этого дефекта рекомендуется плоды отделить от сиропа, к последнему добавить немного сахара, уварить сироп, залить им плоды и все вместе переварить, после чего горячее варенье расфасовать в сухие банки.

ВАРЕНЬЕ ИЗ МАЛИНЫ И ЕЖЕВИКИ

Берут вполне созревшие свежие ягоды, собранные в сухую погоду, перебирают, ополаскивают водой, удаляют плодоножки, чашелистики и плодоложе. Если малина чистая, ее можно не мыть. Часто в ягодах малины обнаруживают личинки малинного жука. Для удаления их ягоды погружают на несколько минут в 1-процентный раствор поваренной соли. Личинки всплывают наверх, и их снимают ложкой. Ягоды, обработанные рас-

твором соли, ополаскивают водой. На 1 кг малины берут 1,2–1,5 кг сахара. Заливают ягоды горячим сиропом (для приготовления сиропа в 1 л воды растворяют 1,86 кг сахара, или 9 стаканов из тонкого стекла, получится 2,15 л сиропа) и оставляют на 4–5 ч., после чего их отделяют от сиропа. Сироп уваривают до температуры кипения 107,5°, затем несколько охлаждают, кладут в него ягоды и доваривают на малом огне.

Существует и другой способ приготовления варенья из малины. Перебранную малину пересыпают сахаром (расходуют половину предназначенного для варенья сахара) и ставят на 6–8 ч в холодное место. Затем отделяют ягоды от выделившегося сока, к последнему прибавляют оставшийся сахар и нагревают до кипения, чтобы он полностью растворился. Полученный сироп несколько охлаждают, кладут в него ягоды и варят до готовности. Так же варят и варенье из ежевики.

ВАРЕНЬЕ ИЗ САДОВОЙ И ЛЕСНОЙ ЗЕМЛЯНИКИ

Отбирают зрелые ягоды, собранные в тот же день. Крупные ягоды для варенья не годятся, так как они легко развариваются. Лучше брать ягоды среднего размера. На 1 кг ягод расходуют 1,2–1,5 кг сахара.

Ягоды перебирают, очищая от плодоножек и чашелистиков, кладут в таз, пересыпая послойно сахарным песком, и оставляют на 8–10 ч., затем варят до готовности. Во время варки чередуют нагревание с охлаждением: нагревают ягоды до кипения, после чего снимают таз с огня на 15–20 мин, затем снова нагревают до кипения, кипятят несколько минут, охлаждают 15 мин. – и так несколько раз, до готовности. Так же варят варенье и из лесной земляники. Земляничное варенье легко засахаривается. Во избежание этого к нему прибавляют (незадолго до конца варки) лимонную кислоту (1–2 г на 1 кг очищенных ягод).

ВАРЕНЬЕ ИЗ ВИШНИ

Вишню (1 кг) перебрать, промыть в холодной воде, вынуть косточки. Косточки вместе с соком положить в небольшую кастрюлю, залить водой, чтобы косточки были покрыты, и прокипятить.

В таз для варенья насыпать сахар (1 кг), влить процеженный сок (от косточек – 3/4 стакана) и сварить сироп. В кипящий сироп положить ягоды и варить до готовности – 2 ч. Во время

варки таз встряхивать и осторожно снимать пену с варенья.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ТЕРНА

Перебранный терн (1 кг) обмыть холодной водой, наколоть. Сварить сироп – воды (1,5 стакана), сахара (1 кг). Дать остыть. Положить в сироп подготовленный терн и оставить на сутки. Ягоды вынуть шумовкой, сироп прокипятить. Затем в горячий сироп положить ягоды и варить (1,5—2 ч), снимая пену.

ВАРЕНЬЕ ИЗ МЕЛКИХ ЯБЛОК

Перебрать мелкие яблоки (1 кг), оставляя плодоножку, обмыть холодной водой. Яблоки наколоть, уложить на блюдо, обдать кипятком и оставить на 15—20 мин. Сварить сироп – воды 2 стакана, сахара 1 кг. Когда яблоки остынут, переложить их в кипящий сироп и варить до готовности (2—3 ч), снимая пену.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АБРИКОСОВ

Перебранные крепкие абрикосы (1 кг) обмыть холодной водой, наколоть или удалить косточки. Сварить сироп из 500 г сахара и 1 стакана воды, залить им приготовленные абрикосы, поставить на огонь и, дав прокипеть 3—5 мин, снять с огня и оставить на 5—6 ч. Затем сироп слить, прокипятить, вновь залить ягоды и засыпать сахар (500 г). Варить при слабом огне до готовности, снимая пену.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

Ягоды красной смородины (1 кг) освободить от веточек, промыть холодной водой, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. В таз для варенья насыпать сахар (1 кг), налить воду (1 стакан) и сварить сироп. Затем опустить в таз ягоды, таз осторожно встряхнуть, чтобы ягоды погрузились в сироп и варить 50—60 мин. Снимать пену.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

Примерно 360 цветков майского одуванчика вместе с чашелистиками, но без стебля, залить двумя стаканами холодной воды и кипятить 2 мин с момента закипания. На дуршлаг поло-

жить марлю в 4 слоя, откинуть на нее одуванчики и тщательно их отжать. В отжатую воду насыпать 7 стаканов сахара, поставить на огонь и при непрерывном помешивании довести до полного растворения сахара. Кипятить сироп 5 мин от начала закипания.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЧЕРЕШНИ

Ягоды белой черешни перебрать, промыть в холодной воде, вынуть косточки и снова промыть, трижды погружая в холодную воду. Промытые ягоды положить рядами, пересыпав каждый ряд сахаром (1 кг), поставить на огонь и варить до готовности 2—2,5 ч. В начале варки добавить ванилин (1 г). Можно добавить 1 ломтик лимона. Пену снимать.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Ягоды черной смородины (1 кг) перебрать, промыть и оставить высохнуть на чистом полотенце 4—5 ч. Сварить сироп – на 1 кг сахара 1 стакан воды. Варить сироп до тех пор, пока сироп не станет абсолютно прозрачным. Ягоды высыпать в эмалированную посуду и размять деревянным пестиком, залить кипящим сиропом и варить, тщательно размешивая 20—25 мин.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЧЕРНИКИ

Ягоды черники (1 кг) осторожно перебрать, положить в дуршлаг и несколько раз промыть водой, дать стечь воде, переложить ягоды в таз, засыпать сахарным песком (3—4 кг), поставить на огонь и, встряхивая таз, варить 50—60 мин. Во время варки прибавить корицы и гвоздики (по 2 г).

ВАРЕНЬЕ ИЗ АЙВЫ

Айву промыть (1 кг), очистить от кожицы, разрезать на дольки, удалив сердцевину. Кожицу залить холодной водой (1,5 стакана), проварить 1—2 мин, снять с огня и процедить. Приготовленную айву залить отваром и варить 10—15 мин (пока айва не станет мягкой). Айву вынуть шумовкой, уложить на блюдо одним слоем. Отвар процедить. В таз для варенья насыпать сахарный песок (1 кг), налить отвар и сварить сироп. В кипящий сироп положить подготовленную айву и варить 2—2,5 ч.

ВАРЕНЬЕ ИЗ СЛИВ

Плоды перебирают, моют в чистой холодной воде (лучше проточной), удаляют плодоножки и погружают на 6—10 с. в кипящий 0,5% раствор питьевой соды, после чего моют в холодной воде, меняя ее несколько раз. Очень хороший результат дает бланшировка слив в горячем сахарном сиропе (80-85^0) в течение 1—3 мин. Можно также бланшировать плоды в горячей воде (80—85^0) в течение 2—5 мин. после чего сливы наколоть или надрезать.

При варке варенья из слив крупноплодных сортов плоды моют, разрезают на половинки и удаляют косточки. Бланшировать половинки не следует. На 1 кг подготовленных плодов требуется 1—1,2 кг сахара. Сахар делят на две части. Из одной части сахара готовят сироп (из расчета 1 л сиропа на 1 кг плодов). Для приготовления сиропа к 1 л воды добавляют 1,5 кг сахара.

Сливы заливают горячим сиропом и выдерживают в течение 7—8 ч., после чего осторожно нагревают и кипятят на малом огне 5—8 мин., затем снимают и снова ставят на 7—8 ч. Эту операцию повторяют еще два раза с выдержками по 7—8 ч. В начале второй и третьей варок добавляют сахар. Окончательно доваривают во время четвертой варки.

Сливы без косточек варят в три приема.

ВАРЕНЬЕ ИЗ МЕЛКОПЛОДНЫХ ("РАЙСКИХ") ЯБЛОК

Плоды моют, накалывают, несколько укорачивают плодоножки, затем снова моют в холодной воде. После мойки яблоки погружают в горячую воду (90—95^0) на 2—5 мин., затем охлаждают в холодной воде и приступают к варке варенья.

На 1 кг мелкоплодных яблок берут 1,2—1,6 кг сахара (в зависимости от кислотности плодов). Плоды заливают горячим сахарным сиропом и оставляют на несколько часов. В сироп кладут половину требуемого количества сахара. Затем доводят на малом огне до кипения, кипятят 2—5 мин. и снова оставляют на 5—6 ч. Перед второй варкой прибавляют еще немного сахара. Во время второй варки кипятят 5—7 мин., затем оставляют на 4—5 ч. Так повторяют еще 2—3 раза, добавляя оставшийся сахар, затем доваривают варенье.

Для сладких сортов перед последней варкой добавляют лимонную кислоту (1,5—2 г на 1 кг плодов).

ПОВИДЛО

Повидло готовят из яблочного, грушевого, вишневого, сливового, клюквенного пюре, а также из смеси пюре различных плодов и ягод (не менее половины смеси должно составлять яблочное пюре) путем уваривания с сахаром. Хорошее повидло можно приготовить из смеси 70% яблочного и 30% дынного или тыквенного пюре. При варке грушевого повидла также добавляют яблочное пюре.

Яблоки сортируют, моют, разрезают на половинки, укладывают в кастрюлю (желательно эмалированную), к 1 кг плодов добавляют 1 стакан воды и нагревают до кипения. Кипятят 10—20 мин. (в зависимости от сорта яблок, их кислотности, степени зрелости и размера), затем горячие разваренные плоды протирают через сито из нержавеющей стали, терку или дуршлаг. Так же готовят и пюре из груш. Вишни и сливы кипятят не более 10 мин. Клюкву бланшируют в кипящей воде 3-5 мин. (к 1 кг ягод добавляют не более 1 стакана воды), а затем протирают.

В варочный таз (или другую посуду, употребляемую для варки) перекладывают пюре и, часто перемешивая, нагревают до кипения. Кипятят 8—10 мин., затем прибавляют сахар и продолжают варку, часто перемешивая.

Для приготовления повидла к 1 кг пюре добавляют 800 г сахара (или 4 стакана из тонкого стекла), при варке ящичного повидла (типа мармелада) — 550—600 г (около 3 стаканов из тонкого стекла).

При варке яблочно-дынного, яблочно-тыквенного и грушевого повидла рекомендуется добавить лимонную кислоту (2—3 г на 1 кг пюре).

Общая продолжительность варки не должна превышать 45 мин. Температура кипения готового повидла — не ниже 105^0. Хорошо сваренное повидло, нанесенное на блюдце, не растекается при остывании. В мелкие стеклянные банки (до 1 л) повидло расфасовывают горячим, ящичное повидло — только после остывания. Повидло, расфасованное в стеклянные консервные банки, сразу же стерилизуют в кипящей воде: банки емкостью 0,5 л — 20 мин., литровые —25.

В тару большей емкости расфасовывают только охлажденное повидло.

Ящики внутри выстилают пергаментной бумагой или целлофаном.

ПОВИДЛО ИЗ ШИПОВНИКА

Зрелые плоды шиповника моют, очищают от волосков и семян, добавляют немного воды (к 1 кг очищенных плодов — не более 1 стакана) и кипятят до размягчения. Размягченные (но не переваренные) плоды протирают через сито из нержавеющей стали и приступают к варке, которая не должна продолжаться более 40 мин. Вначале кипятят пюре без сахара и лишь через 10—15 мин. после начала кипения прибавляют сахар (750—800 г на 1 кг пюре) и доваривают повидло.

Повидло расфасовывают в стеклянные банки и стерилизуют в кипящей воде: полулитровые — 20 мин., литровые — 25.

КОМПОТЫ

Компоты наиболее полно сохраняют питательные вещества, аромат, окраску и вкус свежих плодов и ягод.

Для компотов употребляют свежие, здоровые фрукты. Высококачественные компоты готовят также из некоторых овощей (ревеня, дыни и др.).

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК

Рекомендуется брать яблоки кисло-сладких (винно-кислых) осенних или зимних сортов. Плоды летних сортов яблок, за редким исключением (Грушовка московская), обычно для компотов не годятся. Лучшие сорта яблок для компотов: Антоновка обыкновенная, Коричное полосатое, Бабушкино, Озимое, Щедрое, Грушовка московская, Виндзюр литовский, Пепин шафранный.

Отобранные созревшие (но не перезревшие!) плоды тщательно моют, удаляют плодоножки и остатки чашечки, разрезают ножом на половинки или четыре части, удаляя при этом семенное гнездо. Компоты можно готовить из плодов, очищенных или не очищенных от кожицы.

Яблоки мелкоплодных сортов консервируют целыми, с высверленным семенным гнездом. Для того чтобы нарезанные и

очищенные яблоки не потемнели на воздухе, их кладут в 1–2% раствор соли или в холодную воду на срок не более 20–25 мин.

Яблоки бланшируют в горячей воде, в которой заранее растворяют лимонную или виннокаменную кислоту (на 1 л воды – 1,5 г кислоты). Температура воды при бланшировке 85–90°.

В зависимости от степени зрелости плодов и сорта бланшировка должна длиться не более 10 мин. Кислые яблоки бланшируют меньше, сладкие, более устойчивые к развариванию – дольше.

Воду, в которой бланшировали яблоки, рекомендуется использовать для приготовления сахарного сиропа, которым заливают плоды, уложенные в банки.

После бланшировки плоды тотчас же охлаждают, погружая на 2–3 мин. в холодную воду.

Для получения сиропа в 1 л воды растворяют 430 г сахара (или 2 стакана из тонкого стекла).

После заливки сиропом банки сразу же накрывают прокипяченными в воде консервными крышками из лакированной жести и стерилизуют в кипящей воде: полулитровые – 15 мин., литровые – 20–25, трехлитровые бутыли – 45–50 мин. Компот из яблок сорта Антоновка пастеризуют в течение такого же времени в горячей воде (90°).

Немедленно после стерилизации банки закатывают и переворачивают дном кверху или кладут набок (для добавочной стерилизации крышки и верхней части содержимого банки).

КОМПОТ ИЗ ГРУШ

Бланшированные плоды можно до укладки в банки опустить не более чем на 40 мин. в слабый раствор лимонной или виннокаменной кислоты (1 г кислоты на 1 л воды). Легко разваривающиеся плоды лучше бланшировать (5–6 мин.) в кипящем 5–10% сахарном сиропе. После бланшировки в сахарном сиропе груши перекладывают в кастрюлю с двойным дном (или на решето, вставленное в таз) для охлаждения и стекания сиропа. Можно использовать для этой цели кастрюлю-пароварку.

Бланшированные плоды укладывают в банки и заливают 25–35% сахарным сиропом. Сироп лучше готовить на подкисленной воде, в которой бланшировали груши. Если же для приготовления сиропа была взята другая вода, то рекомендуется добавить лимонную или виннокаменную кислоту (1–2 г кислоты на 1 л сиропа).

Компот стерилизуют в кипящей воде: банки емкостью 0,5 л — 25–30 мин., литровые — 35—40, бутыли емкостью 3 л — 50—55 мин.

КОМПОТ ИЗ ВИШЕН

Плоды перебирают, моют, укладывают в банки и заливают сиропом, для приготовления которого в 1 л воды растворяют 1,5 кг сахара. Температура сиропа при заливке должна быть не выше 60^0.

Стерилизуют компот в кипящей воде: полулитровые банки 10–15 мин., литровые 15—20, трехлитровые бутыли — 35 мин. Для лучшего сохранения целостности плодов рекомендуется пастеризовать в горячей воде (85^0): банки емкостью 0,5 л — 30 мин., литровые 35—40. Трехлитровые бутыли пастеризуют 45 мин. при 90^0.

КОМПОТ ИЗ ЧЕРЕШЕН

Готовят так же, как и компот из вишен. Плоды заливают сиропом (температура его при заливке должна быть не выше (60^0). Для приготовления сиропа в 1 л воды растворяют 430 г сахара (или 2 стакана из тонкого стекла), получится 1,27 л сиропа.

Стерилизуют в кипящей воде: полулитровые банки — 20—25 мин., литровые — 30—35, трехлитровые бутыли — 50 мин.

КОМПОТ ИЗ СЛИВ

Плоды перебирают, моют, затем бланшируют в горячей воде или растворе питьевой соды или 25% сахарном сиропе. Во избежание растрескивания при стерилизации рекомендуется наколоть или надрезать плоды.

Крупноплодные сливы моют, затем разрезают вдоль на половинки и вынимают косточки. Подготовленные плоды укладывают в банки и заливают горячим сиропом. Концентрация сиропа зависит от сорта сливы. Для его приготовления в 1 л воды растворяют 670 г сахара (или 3 с четвертью стакана из тонкого стекла). Стерилизуют компот в кипящей воде: банки емкостью 0,5 л — 12—15 мин, литровые 15—25 мин, трехлитровые бутыли — 40 мин.

КОМПОТ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

Для приготовления компота берут только свежесобранные крупные, равномерно окрашенные ягоды. Ягоды перебирают, отделяя при этом от кистей, отбрасывают недозрелые, больные и раздавленные плоды. Затем моют в холодной воде, перекладывают в решето для стекания воды и всыпают в подготовленные банки. При наполнении ягодами банку встряхивают.

Ягоды, уложенные в банки, заливают горячим 60% сиропом. Стерилизуют в кипящей воде: банки емкостью 0,5 л – 10 мин., литровые – 15.

КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Готовят так же, как и компот из красной смородины. Пастеризуют в горячей воде (90^0) 20 мин (банки 0,5 л).

КОМПОТ ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ

Для приготовления компота отбирают плоды небольших или средних размеров, с плотной, интенсивно окрашенной мякотью и хорошим ароматом. Непригодны для компота плоды с белой или розовой мякотью, хотя в поверхностных слоях окраска может быть хорошо выражена.

Ягоды перебирают, быстро моют в холодной воде, очищают от плодоножек и чашелистиков, после чего заливают теплым ($50–55^0$) 65% сахарным сиропом и ставят на 3–4 ч. для выстойки.

После выстойки сироп осторожно сливают, нагревают до кипения и кипятят 10–12 мин. Горячим сиропом заливают плоды, уложенные в стеклянные банки. Пастеризуют в горячей воде (90^0) 15–18 мин. (банки 0,5 л). Компот из земляники рекомендуется хранить в темном месте.

ПРИЕМ
ГОСТЕЙ

В праздничные дни или дни семейных торжеств приятно вместе с гостями посидеть за красиво накрытым столом. Готовясь к приему гостей, заранее продумайте, что приготовить к столу и как сделать вечер интересным. Гостей приглашают заранее, лично или по телефону. Приглашая, назовите время приема и причину торжества. Гостей можно пригласить на обед от 14 до 19 ч, на ужин от 20 до 24 ч и на послеобеденные чай или кофе. В зависимости от этого выбираются кушанья и напитки, столовая посуда и приборы. Приглашать гостей нужно столько, чтобы все могли удобно сесть за стол, не стесняя друг друга.

Выбор блюд зависит от времени года и не в последнюю очередь от суммы, предназначенной на расходы. Блюда должны быть вкусно приготовлены и красиво оформлены. Распределите работу так, чтобы все было сделано вовремя. Очень неприятно, если гости почувствуют, что явились слишком рано или их прием потребовал непомерно больших затрат, неприятно слушать извинения хозяйки о спешке или не удавшихся блюдах. Лучше подать блюд меньше, но сделать их вкусными, красиво сервированными. На праздничном столе, кроме спиртных напитков, обязательно должны быть безалкогольные — лимонад, минеральная вода, сок и др. Когда меню продумано, определяют необходимое количество продуктов. Чем больше блюд предусматривается в меню, тем в меньших количествах приготавливают каждое из них. Основные продукты, из расчета на одного человека, берут примерно в следующих

количествах: мясо — 200—250 г, рыбу — 250 г, овощи: картофель — 400 г, фрукты — 200 г.

Праздничный стол обязательно украсьте цветами. Порядок размещения посуды может быть разным и зависеть от меню. Но в любом случае он имеет определенную последовательность и соответствует определенным правилам. Сервировка для обеда из четырех блюд несложная. Против каждого стула на расстоянии 1—2 см от края стола ставят мелкую обеденную тарелку, на нее закусочную и сверху — сложенную салфетку. Справа от тарелки (острым краем к тарелке) кладут обеденный и закусочные ножи. Слева — зубьями вверх, вилки. В случае, если подается рыбное блюдо, предусматриваются рыбный нож и вилка. Столовую ложку кладут или за тарелкой ручкой направо или справа от тарелки между закусочным и обеденным ножами. Слева от большой мелкой тарелки ставят тарелочку для хлеба и наискось выше ее тарелочку для салата. Рюмки для напитков размещают за тарелкой справа.

Кушанья можно подавать двумя способами. Если гостей немного, блюда ставят на стол и гости сами накладывают кушанья себе в тарелку. На больших торжественных обедах, блюдами обносят гостей, предлагая их каждому с левой стороны. Посуду ставят на стол и убирают справа от сидящего.

При приеме гостей на ужин очень часто сервируют стол с холодной закуской, который по сравнению с горячим ужином имеет ряд преимуществ. Блюда можно приготовить постепенно. При сервировке требуется меньше посуды и столовых приборов и отпадает необходимость обслуживать гостей у стола. Красиво уложенные и украшенные холодные блюда придают столу богатый вид, а их приготовление и подача к столу требует от хозяйки меньше хлопот. Большое значение имеет оформление блюд. Блюда можно украшать только такими продуктами, которые гармонируют с ними по вкусу. Лучше всего для этого подходят листья салата, петрушки, укропа, ломтики лимонов, огурцов, помидоров. Часы после обеда или ужина, проведенные за чашкой чая или кофе, являются приятным отдыхом как для хозяев, так и для гостей. За послеобеденным чайным или кофейным столом подают слоеные печенья, пирожные или торт. К чаю можно подать коньяк, а к кофе ликер или коньяк.

САЛАТ С КРАБАМИ И РИСОМ

Сварить 1 стакан риса. Это делается так — вскипятить 1,5 стакана воды, добавить соль по вкусу и 1 ст. л. сливочного масла, 1 стакан промытого риса, все перемешать, закрыть кастрюлю крышкой, кипятить 15 мин под крышкой, а затем выключить газ и 15 мин крышку не открывать, остудить. (Этим способом хорошо готовить рис на гарнир). Добавить мелко нарубленный репчатый лук (10 г), 3 сваренных вкрутую яйца, крабы или креветки, мелко нарезанные. Соль и перец по вкусу. Все тщательно перемешать и заправить майонезом (100 г).

Украсить яйцом, натертым на крупной терке, зеленью петрушки и кусочками крабов.

По этому рецепту можно приготовить салат с консервированной рыбой .

УТКА ФАРШИРОВАННАЯ

Печень утки мелко нарубить, добавить мелко нарубленные репчатый лук (200 г), и зелень кинзы (55 г), соль, перец по вкусу, сливочное масло (100 г) и все хорошо перемешать.

Подготовленную тушку утки наполнить фаршем, зашить нитками и положить спинкой вниз на сковородку, смазанную жиром, полить водой (50—70 г) и поставить в духовку. Во время жаренья периодически поливать утку вытопившимся жиром и соком.

Подавать утку разрубленной на куски и политой соком с гарниром и овощами.

ЦЫПЛЕНОК С БАКЛАЖАНАМИ

Продукты: цыплята весом 1,1 кг, 120 г оливкового или сливочного масла, 100 г лука, 500 г баклажанов, 150 г белого вина, 300 г помидоров, 400 г растительного масла, 50 г муки, 20 г чеснока и ароматическая зелень.

Вырезанные куски филе и ножки поджарить в оливком масле до образования румяной корочки, после чего вынуть из масла, а на нем спассеровать мелко нарезанные лук, чеснок и помидоры; посолить по вкусу, прибавить поджаренные куски цыпленка и ароматическую зелень, залить бульоном или водой и варить на слабом огне. На гарнир приготовить баклажаны:

нарезать их ломтиками, посолить по вкусу, запанировать в муке и обжарить во фритюре; лук нарезать тонкими кольцами и припустить во фритюре до золотистого цвета. При подаче куски филе и ножки положить на блюдо, а вокруг разложить баклажаны. Мясо залить соусом, в котором оно тушилось, а сверху посыпать обжаренным кольцами луком.

ЦЫПЛЕНОК С КАРТОФЕЛЕМ, ГОРОШКОМ И ЗЕЛЕНОЙ ФАСОЛЬЮ

Продукты: цыплята весом 1,1 кг, 150 г сливочного масла, 50 г моркови, 50 г лука, 50 г сельдерея, 25 г муки, 100 г помидоров, 300 г бульона, 400 г зеленой фасоли, 400 г горошка, 500 г кабачков, 500 г картофеля и ароматическая зелень.

Вырезать филе и ножки и подрумянить их в масле, в том же масле спассеровать нарезанные крупными кусками лук, морковь и сельдерей, прибавить муку и спассеровать ее, не подрумянивая; прибавить очищенные и мелко нарезанные помидоры, залить все бульоном, размешать, прибавить обжаренные куски филе и ножки, ароматическую зелень и соль по вкусу; варить на слабом огне до мягкости мяса. Готовые куски цыпленка переложить в другую кастрюлю и полить процеженным соусом. Соус должен быть ровным и не очень густым. Загарнировать картофельными орешками, зеленой фасолью и горошком, и кружками свежих кабачков, обжаренных в масле. Гарниры разложить букетиками вокруг мяса. Подать с салатом по выбору.

Картофельные орешки. Картофель очистить сырым и выемкой сформовать шарики величиной с лесной орех. Шарики опустить в холодную воду и держать на огне до закипания. Воду слить, картофель обсушить и поджарить в посуде с широким дном так, чтобы все шарики касались дна. Жарить до образования румяной корочки. Посолить по вкусу.

ЦЫПЛЕНОК С ЛУКОМ САЖЕНЦЕМ И КОПЧЕНОЙ ГРУДИНКОЙ

Продукты: цыплята весом 1,1 кг, 150 г сливочного масла, 30 г томата-пюре, 100 г белого вина, 400 г картофеля, 300 г лука саженца, 150 г копченой свиной грудинки и 20 г петрушки.

Подготовленного цыпленка сформовать, посолить, положить в кастрюлю с маслом, поставить в жарочный шкаф и подрумянить со всех сторон, периодически поливая бульоном. Готовую

тушку цыпленка вынуть, а в то же масло прибавить томат-пюре и вино; проварить 10—15 минут, после чего процедить. В качестве гарнира приготовить обжаренный в масле картофель, вынутый выемкой в виде лещинных орехов, сваренный и политый маслом лук саженец и нарезанную крупными кубиками, ошпаренную и обжаренную на масле свиную грудинку или бекон.

Смешать гарниры и разложить вокруг порционных кусков цыпленка. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и подать с салатом по выбору.

ЦЫПЛЕНОК ПО—ЕГИПЕТСКИ

Продукты: цыплята весом 1,1 кг, 50 г лука, 50 г ветчины, 150 г грибов, 150 г помидоров, 250 г домашней лапши и 150 г сливочного масла.

Обжарить подготовленные куски филе и ножки цыпленка. Когда они подрумянятся, прибавить мелко нарезанный лук, вареную ветчину, свежие грибы и ароматическую зелень, залить стаканом бульона и проварить; затем прибавить мелко нарезанные помидоры и тушить в течение 15—20 мин до мягкости. Готовые куски филе и ножки можно подать без других гарниров или, по желанию, загарнировать заправленной маслом домашней лапшой. Лапшу положить на отдельную тарелку. Подать с салатом по выбору.

ЦЫПЛЕНОК ПО—ИСПАНСКИ

Продукты: цыплята весом 1,1 кг, 30 г лука, 250 г риса, 150 г горошка, 200 г стручкового сладкого красного перца, 100 г сосисок, 100 г сливочного масла.

Мясо цыпленка отделить от костей, нарезать небольшими кусками и подрумянить; прибавить мелко нарезанный лук, спассеровать его, залить стаканом куриного бульона, посолить по вкусу и тушить на слабом огне до мягкости.

Приготовить рис и заправленный маслом свежий зеленый горошек, нарезанный соломкой, печеный и очищенный красный сладкий перец и тушенные в масле, очищенные от кожицы и нарезанные кусочками сосиски. Все хорошо перемешать и разложить на тарелку вокруг готовых кусков мяса цыпленка, уложенных на рис с салатом по выбору.

ЦЫПЛЕНОК С КАРТОФЕЛЕМ

Продукты: цыплята весом 1,1 кг, 150 г сливочного мала, 50 г лука, 30 г томата-пюре, 1,2 кг картофеля, 15 г петрушки.

Подготовленную тушку цыпленка разрезать на порционные куски, подрумянить на масле, прибавить мелко нарезанный лук и томат-пюре, спассеровать их, залить горячей водой, посолить по вкусу и варить на слабом огне до мягкости мяса. Очистить картофель, оформить его в виде миндалин, прибавить к мясу и варить вместе с ним до мягкости. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

ЦЫПЛЕНОК С ГРИБАМИ

Продукты: цыплята весом 1,1 кг, 250 г сливочного масла, 150 г соленого сала, 50 г лука, 50 г моркови, 50 г сельдерея, 150 г белого вина, 500 г грибов, 20 г крахмала, 250 г риса и ароматическая зелень.

Вырезанные филе и ножки цыпленка нашпиговать с наружной стороны тоненькими кусочками сала, посолить по вкусу, положить в кастрюлю с маслом и нарезанными ломтиками лука, моркови и сельдерея, накрыть крышкой и тушить на слабом огне. Подрумянив мясо, залить его белым вином, стаканом бульона или мясным соком, добавить ароматическую зелень, тушить до мягкости, а затем переложить в другую кастрюлю. Грибы нарезать ломтиками, посолить и потушить с маслом. Сок, в котором тушился цыпленок, заправить сливочным маслом и сгустить крахмалом. Готовые куски филе и ножки положить на блюдо и загарнировать рисом или лапшой. Грибы разложить вокруг кусков цыпленка и залить их заправленным соусом. Подать с салатом по выбору.

ЦЫПЛЕНОК ПО-РОСТОВСКИ

Продукты: цыплята весом 1,1 кг, 200 г сливочного масла, 15 г муки, 50 г томатного сока, 100 г белого вина, 250 г грибов, 100 г моркови, 100 г редиса, 500 г кабачков и ароматическая зелень.

Вырезанные филе и ножки цыпленка подрумянить, как описано выше, с маслом, прибавить муку и спассеровать ее, не подрумянивая. Прибавить томатный сок, залить белым вином

для аромата и куриным бульоном, добавить ароматическую зелень и тушить до мягкости. Загарнировать нарезанными соломкой, сваренными и тушенными с маслом грибами и морковью и нарезанным кольцами и сваренным редисом. Гарниры разложить вокруг мяса и полить соком, в котором тушился цыпленок. Отдельно подать поджаренные кабачки или баклажаны и салат по выбору.

КАМБАЛА, ТУШЕННАЯ С ГРИБАМИ И ПОМИДОРАМИ

Продукты: 800 г филе, 1 г молотого черного перца, 50 г репчатого лука, 150 г сливочного масла, 30 г муки, 150 г помидоров, 300 г грибов, 200 г белого вина, 200 г рыбного бульона, 250 г соуса и ароматическая зелень.

Филе без костей и кожи нарезать на порционные куски, посолить по вкусу, посыпать черным перцем, положить в кастрюлю с мелко нарезанным луком и обжарить в небольшом количестве сливочного масла. Мелко нарезанные помидоры и нарезанные ломтиками свежие грибы слегка обжарить. Влить белое вино и рыбный бульон, прибавить немного ароматической зелени и посолить по вкусу, затем положить рыбу и тушить 20—25 минут. Приготовить рыбный соус из белой пассеровки, рыбного бульона и сока, в котором тушилась рыба. Заправить его сливочным маслом и пропустить через сито. Положить на блюдо тушеную рыбу, полить соусом и загарнировать по желанию.

КАМБАЛА ПОД СОУСОМ БЕШАМЕЛЬ

Продукты: 800 г филе, 1 г молотого черного перца, 100 г белого вина, 800 г рыбного бульона, 400 г грибов, 150 г сливочного масла и 500 г соуса бешамель.

Филе без костей и кожи нарезать на порционные куски, посолить по вкусу, посыпать черным перцем и тушить в кастрюле, влив вино и рыбный бульон. Приготовить пюре из пропущенных через сито сырых грибов и припустить его в масле. Приготовить соус бешамель, влить в него сок, в котором тушилась рыба, и добавить пюре из грибов. Хорошо все размешать. Часть соуса налить в огнеупорную сковороду, затем положить филе, которые сверху украсить кружочками сваренных грибов. Залить остальной частью соуса. Запечь в жарочном шкафу и подать без гарнира.

ТУШЕНЫЙ КАРП С ЛУКОМ И ПОМИДОРАМИ

Продукты: 1,5 кг рыбы, 100 г репчатого лука, 200 г томатного сока, 150 г белого вина, 150 г сливочного масла, 750 г картофеля и 20 г зелени петрушки.

Залить холодной водой нарезанный ломтиками лук, довести до кипения, откинуть на сито, охладить и положить в кастрюлю. Прибавить сливочное масло, томатный сок или очищенные и мелко нарезанные свежие помидоры, влить белое вино и посолить по вкусу.

Посоленного по вкусу и очищенного карпа положить на лук и помидоры, накрыть кастрюлю крышкой, тушить в жарочном шкафу 25—30 минут, затем вынуть, а лук и помидоры пропустить через сито вместе с соком, в котором тушилась рыба.

Полученным соусом залить рыбу, загарнировать жареным картофелем и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

СКУМБРИЯ, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ ВИНЕ

Продукты: 1,2 кг рыбы, 150 г сливочного масла, 150 г белого вина, 30 г репчатого лука, 1 лавровый листик и 1 г молотого черного перца.

Очистить рыбу, хорошо промыть, посолить по вкусу и посыпать черным перцем. В кастрюлю, смазанную маслом, положить мелко нарезанный лук, а на него рыбу, влить белое вино, добавить немного сливочного масла, накрыть крышкой и тушить в жарочном шкафу 15—20 минут до уваривания жидкости на 2/3 ее первоначального объема.Переложить на блюдо, гарнировать по желанию, а сверху залить соусом. Можно подать с жареным картофелем или картофельным пюре, горошком с маслом и пр.

НЕМНОГО ЭКЗОТИКИ

ЛЯГУШАЧЬИ БЕДРЫШКИ, ТУШЕННЫЕ В БЕЛОМ ВИНЕ

Продукты: 25 шт. лягушек, 200 г белого вина, 150 г сливочного масла, 30 г моркови, 30 г сельдерея, 30 г репчатого лука, 15 г соли, 500 г грибов, 150 г сливок, 200 г ароматической зелени и 200 г соуса бешамель.

Положить в кастрюлю, смазанную маслом, очищенные и

посоленные лягушачьи бедрышки. Прибавить нарезанные ломтиками лук, морковь, сельдерей, ароматическую зелень и посолить. Залить вином, накрыть кастрюлю крышкой и тушить в жарочном шкафу 15—20 минут, периодически поливая соком, в котором они тушатся.

В качестве гарнира приготовить грибы следующим способом: нарезать их ломтиками, обжарить в масле и смешать с соусом бешамель.

Тушеные лягушачьи бедрышки уложить на круглое блюдо, на середину поместить грибы и залить соусом с грибами и яйцами.

ТУШЕННЫЙ ОСЬМИНОГ (кальмар)

Продукты: 1 осьминог, 200 г оливкового масла, 300 г лука саженца, 300 г красного вина, 1 головка репчатого лука, 300 г моркови, 1 крупный корень сельдерея, 100 г маслин, 250 г грибов, 50 г томата-пюре, 10 горошин черного перца, 10 горошин душистого перца, 1 лавровый листик, соль по вкусу и молотый красный перец по желанию.

Нарезать осьминога кусками и, если он соленый, выдержать в воде 4—5 часов. Спассеровать в 100 г оливкового масла мелко нарезанный репчатый лук, прибавить томат-пюре и влить вино. Затем прибавить лавровый лист, черный перец, крупно дробленный душистый перец и кипятить на слабом огне. Очистить головки лука саженца и ошпарить кипятком. Грибы очистить, сварить в небольшом количестве воды и добавить в соус.

Из моркови и сельдерея вынуть выемкой шарики величиной с лещинный орех, варить в течение 15—20 минут, затем откинуть на сито и тушить в оставшемся оливковом масле 10—15 минут. Вынуть шарики из масла и прибавить к винному соусу. Хорошо отсушенного осьминога положить в сильно разогретое масло, в котором были припущены лук саженец и морковь, перевернуть несколько раз, а затем переложить в соус к овощам. Посолить по вкусу, кастрюлю хорошо накрыть крышкой (крышку можно замазать тестом) и тушить на слабом огне 1—2 часа, не помешивая.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

БИСКВИТНОЕ ТЕСТО

Для приготовления различных кондитерских изделий — пирожных, тортов и др., чаще всего используется бисквитное тесто. Его популярность объясняется как легкостью приготовления самого теста, так и теми возможностями, которые открываются перед изобретательной хозяйкой.

Бисквитное тесто в основном почти одинаково для всех видов кондитерских изделий, но в некоторых случаях существует разница в количестве необходимых продуктов и в способе их обработки. Поэтому во всех предлагаемых ниже рецептах для приготовления кондитерских изделий из бисквитного теста указаны количества продуктов и способы их обработки.

Необходимым условием успешного приготовления изделий из бисквитного теста является точное соблюдение всех данных в рецептах указаний.

ОБЫКНОВЕННЫЙ БИСКВИТ

Продукты: 5 яиц, 125 г сахарного песка и 125 г муки. Обыкновенно пропорцию получают, отмерив столовой ложкой по 20 г сахарного песка и по 30 г муки на каждое яйцо.

Яйца отбить в подходящую посуду, не отделяя белки от желтков, добавить сахар и взбивать веничком на краю плиты или на водяной бане (мармите), пока яйца не сгустятся и масса не побелеет. Если яйца хорошо взбиты, то капли, которые стекают с венчика, задерживаются в течение 2—3 секунд на поверхности взбитой массы. Затем охладить и взбивать еще 4-5 минут, пока масса не остынет. Прибавить муку и ложкой хорошо перемешивать. Смесь вылить в подходящую форму или на противень, смазанный маслом и подпыленный мукой. Выпекать 25—30 минут, в зависимости от количества и толщины слоя теста, в средне нагретом жарочном шкафу. Испеченный бисквит слегка охладить, после чего вынуть из формы и затем использовать по желанию для изготовления разных пирожных и тортов; украсить кремом, заглазировать и и загарнировать самыми различными способами или пропитать сиропом.

ЖЕНЕВСКИЙ БИСКВИТ

Продукты: 5 яиц, 100 г сахарного песка и 100 г муки.

Желтки отделить от белков, смешать с сахаром и взбивать веничком до сгущения. (Капли, стекающие с веничка, должны несколько секунд держаться на поверхности массы). Белки взбить отдельно. Яйца необходимо взбивать в холодном помещении. Смешать желтки с белками, добавить муку и хорошо размешать. Вылить на противень или на лист, смазанный маслом и подпыленный мукой; поверхность теста выровнять ножом. Выпекать можно и на плотном листе бумаги, не смазывая его и не подпыливая мукой, в средне нагретом жарочном шкафу в течение 15—20 минут. Готовый бисквит использовать для изготовления различных пирожных, капсулей для тортов и рулетов.

Примечание. Яйца не следует взбивать и размешивать в алюминиевой посуде, в которой они темнеют и меняют цвет.

КАПСУЛИ ДЛЯ БИСКВИТНОГО ТОРТА

Продукты: 10 яиц, 250 г сахарного песка, 250 г муки и 50 г масла для смазывания противней при выпечке.

Желтки отделить от белков, смешать с сахаром и взбивать в холодном помещении веничком до сгущения. Белки взбить отдельно и добавить к желткам. Добавить также муку и слегка все перемешать. Кондитерский лист или дно формы для торта слегка смазать маслом, подпылить мукой и вылить на него часть теста; выровнять поверхность ножом. (Толщина слоя не должна превышать 1—2 мм). Выпекать в средне нагретом жарочном шкафу 10—15 мин. до получения золотистого цвета. Если капсуль выпекают на противне большей величины, чем желанная величина торта, то сразу же после выпечки из капсуля вырезать круглый пласт соответствующей величины и охладить. Таким же способом испечь и приготовить столько пластов, сколько необходимо для торта. Готовые пласты выдерживать в сухом и теплом помещении до начала изготовления торта. Из таких пластов можно приготовить различные добуш-торты с масляным и ароматизированным кремом, а также различные пирожные и другие изделия по желанию.

ТОРТ "ДОБУШ"

Продукты: 10 капсулей и 700 г шоколадного крема.

Приготовить 10—12 капсулей для торта и масляный крем с шоколадом, который по желанию можно, вместо ванили, ароматизировать 100 г рома или коньяка. Торт уложить на гладкий

и ровный стол или на доску и широким ножом нанести на каждый капсуль слой приготовленного для начинки крема. Толщина слоя должна быть не более 2—3 мм. Последний капсуль (т.е. верхний пласт торта) не смазывать кремом, а полить карамелью. Для приготовления карамели нужно развести 100 г сахара с 25 г воды на горячей плите. Когда масса начнет дымить и получит золотистый цвет, снять с огня и смазать ею, пока она еще горячая, капсуль; смазывать при помощи ножа или лопатки. Прежде чем слой жженого сахара остынет, разрезать верхний капсуль теплым ножом, смазанным растительным маслом, сначала пополам, а затем на 4 равные части. Каждую четвертушку нарезать еще на 3—4 части, чтобы получить соответственно 12 или 16 кусков, в зависимости от размера торта. После того как карамель остынет, разрезанные части верхнего капсуля уложить на прослоенный торт, подравнять ножом края и загладить кондитерским гребешком. Из приготовленного крема сделать при помощи кондитерского мешка на поверхности торта венок, на середину которого выжать розочку. Вместо венка можно на каждый кусочек выжать по розочке. Готовый торт выдерживать 2 часа в холодном помещении.

ТОРТ С ВАНИЛЬНЫМ КРЕМОМ

Продукты: 10 бисквитных капсулей, 700 г смешанного крема.

Приготовить обыкновенные бисквитные капсули и смазать их отдельно приготовленным желтым заварным кремом, смешанным с маслом в соотношении 1:1 и ароматизированным ванилью. Сверху украсить тем же кремом по вкусу и желанию.

КОФЕЙНЫЙ ТОРТ

Продукты: 10 бисквитных капсулей, 700 г кофейного крема.

Торт приготовить из обыкновенных бисквитных капсулей, смазанных масляным кремом, ароматизированным кофе. Украсить по вкусу и желанию тем же кремом с помощью кондитерского мешка.

МАЛИНОВЫЙ ТОРТ

Продукты: 10 бисквитных капсулей и 700 г масляного мали-

нового крема.

Приготовить из обыкновенных бисквитных капсулей, смазанных масляным малиновым кремом. Украсить по вкусу и желанию исполнителя.

БИСКВИТНЫЕ ТОРТЫ, ПРОПИТАННЫЕ СИРОПОМ

В отличие от тортов из добуш-капсулей, данный вид тортов изготовляется из двух или самое большее из трех пластов бисквита, пропитанных сиропом, на каждый из которых наносят довольно толстым слоем отдельно приготовленный крем для начинки; крем может быть различным образом ароматизирован и окрашен в соответствии с видом аромата. Характерной особенностью этих тортов является еще и то обстоятельство, что изготовленное для них бисквитное тесто выпекается сразу, а затем тонким длинным ножом разрезается по горизонтали на два или три пласта, которые смазывают кремом, предварительно пропитав их сиропом, приготовленным из сахара и воды в соотношении 1:1. Бисквитные торты можно украсить самым различным образом по желанию и в зависимости от изобретательности хозяйки.

ПРЕСНОЕ ТЕСТО

ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО

Продукты: 500 г муки, 300 г сливочного масла, 200 г сахара, цедра 1/4 лимона или лимонная эссенция, 5 яичных желтков и 1 порошок ванильной пудры.

Из этих продуктов можно приготовить 2 торта по 16 см диаметром или 30 корзиночек.

В просеянную муку положить растертый в порошок и тоже просеянный сахар, добавить сливочное масло, яичные желтки, лимонную цедру и ваниль, замесить тесто и выдержать 1 час в холодном месте. Затем из охлажденного теста раскатать пласт нужной толщины и вырезать из него лепешки по желанию. Из песочного теста приготовляют различное печенье, корзиночки и самые разнообразные песочные и фруктовые торты.

ПЕСОЧНЫЙ ТОРТ С МАЛИНОЙ

Продукты: 250 г муки, 150 г масла, 100 г сахара, цедра 1/2 лимона или лимонная эссенция, 2 яичных желтка, 1 порошок ванильной пудры, 300 г малинового повидла и 100 г сахарной пудры для посыпки.

Из теста раскатать скалкой пласт толщиной 3—4 мм и выемкой вырезать из него лепешки круглой формы диаметром от 18 до 25 см по желанию. Для одного торта необходимо обыкновенно 6—8 таких круглых лепешек. Вырезанные лепешки выпечь в средне нагретом жарочном шкафу, затем дать остыть. Лепешки покрыть с одной стороны тонким слоем малинового повидла и наложить одну на другую. Верхний пласт украсить еще сырым: из того же теста сделать тонкие круглые палочки и уложить их на поверхности торта рядом, на расстоянии 1—2 см одну от другой. Сверху уложить второй ряд таких же палочек на таком же расстоянии, но перпендикулярно первому ряду или же с некоторым наклоном. Таким образом на поверхности торта образуются квадратные или ромбовидные фигуры. Затем верхний пласт выпечь, уложить на торт и подровнять ножом, чтобы получилась гладкая круглая стенка. Сверху посыпать сахарной пудрой и на каждый квадрат или ромб выжать из кондитерского мешка по одной маленькой розочке из повидла или положить по одной свежей малинке, если торт не будет сохраняться долгое время.

ФРУКТОВЫЙ ТОРТ С ЯБЛОКАМИ

Продукты: 250 г песочного теста, 1 кг яблок, 250 га ванильного крема, 150 г сахара, 50 г изюма, 1 г корицы и цедра 1/4 лимона.

Тесто приготовить, как описано в предыдущем рецепте, запечь до полуготовности в жарочном шкафу и, не вынимая из формы, смазать ванильным кремом и наполнить очищенными, нарезанными полукругом и посыпанными сахарной пудрой яблоками. В яблоки добавить изюм, лимонную цедру и корицу и уложить их так, чтобы каждый последующий ломтик покрыл до половины предыдущий. Наполненный яблоками торт снова поместить в жарочный шкаф для того, чтобы он окончательно выпекся и яблоки стали мягче. Готовое изделие охладить, вынуть из формы, а затем полить и заглазировать растопленным яблочным желе.

ФРУКТОВЫЙ ТОРТ С СИНИМИ СЛИВАМИ

Продукты: 250 г песочного теста, 250 г крема, 1000 слив, 250 г сахара и 10 г желатина.

Торт приготовить, как описано в предыдущем рецепте. Сливы разрезать пополам и удалить косточки.

ВАНИЛЬНЫЙ КРЕМ

Продукты: 2 яичных желтка, сахар 50 г, ваниль, молоко 200 г, сливочное масло 400 г.

Яйца взбивают с сахаром и ванилью, добавляют по частям кипящее молоко. Посуду со смесью ставят в горячую воду и, непрерывно мешая, нагревают до 75—80° С. Масса считается готовой, когдаа загустеет до консистенции сметаны.

Сливочное масло взбивают, добавляют охлажденную яичную массу и размешивают.

МАСЛЯНЫЙ КРЕМ НА САХАРНОЙ ПУДРЕ

Продукты: 100 г масла сливочного, 4 ст. ложки сахарной пудры.

Крем изготовить таким же способом, как масляный крем на сгущенном молоке, с той лишь разницей, что после того, как сливочное масло собьется, в него во время взбивания добавить небольшими порциями мелкую, тщательно просеянную сахарную пудру. В конце взбивания процесс ускорить.

МАСЛЯНЫЙ КРЕМ НА МОЛОКЕ И ЯЙЦАХ

Продукты: 200 г масла сливочного, 4 ст. ложки сахара, 2 яйца, 4 ст. ложки молока.

Из сахара, молока и яиц приготовить молочный сироп. Для этого налить в кастрюлю молоко, положить сахар и довести смесь до кипения при перемешивании. В отдельной кастрюльке слегка взбить яйца и, не прерывая взбивания, влить сюда же тонкой струйкой горячее молоко с сахаром. Общую смесь довести до кипения, после чего охладить молочный сироп до комнатной температуры. Пока сироп охлаждается, взбить маасло. Не прекращая взбивания масла, постепенно влить в него небольшими порциями охлажденный молочный сироп и взбить до получения пышного крема.

МАСЛЯНЫЙ КРЕМ НА ЯЙЦАХ

Продукты: 100 г масла сливочного, 2 ст. ложки сахара, 1 яйцо.

В кастрюлю положить сахарный песок и яйца. Подогревая смесь до 45^0, взбить ее венчиком до увеличения объема в 2,5–3 раза. Затем, продолжая взбивать, охладить массу до комнатной температуры. В отдельной кастрюле разогреть масло до консистенции густой сметаны, взбить его добела и, продолжая взбивать, постепенно влить массу из яиц с сахаром. Общую смесь взбить до образования пышного крема.

МАСЛЯНЫЙ КРЕМ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ

Продукты: 200 г масла сливочного, 8 ст. ложек молока сгущенного, ванильный сахар на кончике ножа, 1 ст. ложка коньяка.

Взбить масло в кастрюлю до консистенции густой сметаны до получения пышной эластичной массы белого цвета. Затем, не прекращая взбивания, влить в масло небольшими порциями сгущенное молоко и взбивать 10–15 минут до получения пышной однородной массы. Если сгущенное молоко осахарилось, что определяется ощущением крупинок сахара на языке, предварительно вскипятить его и охладить до комнатной температуры.

Если крем "отсекается" (делается рябоватым), слегка подогреть его и взбить. Если это не помогло, то крем охладить, перемешать, откинуть на сито и после отделения жидкости слегка подогреть и снова взбить или добавить немного разогретого масла.

МАСЛЯНЫЙ КРЕМ НА САХАРНОМ СИРОПЕ

Продукты: 100 г масла сливочного, 3 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки воды, 1 чайная ложка муки, 1 ст.. ложкаа коньяка.

Всыпать в кастрюлю сахарный песок, влить воду, размешать ложкой, прокипятить до полного растворения сахара, снять пену. Готовый сахарный сироп охладить до комнатной температуры. Взбить масло. Во время взбивания постепенно небольшими порциями вливать охлажденный сахарный сироп. Взбивать до получения пышной массы.

КОРЗИНОЧКИ

Продукты: 10 шт. корзиночек обыкновенной величины, 150 г муки, 75 г сливочного масла, 50 г сахара, 1 желток, цедра 1 лимона и 1/2 порошка ванильной пудры.

Песочное тесто раскатать в пласт толщиной 2–3 мм и вырезать из него специальной выемкой кружки нужного размера. Кружки уложить в металлические формочки, вдавливая и плотно прижимая тесто ко дну и стенкам формочек. Чтобы тесто не деформировалось во время выпечки, формочки наполнить доверху сухой фасолью. Выпекать в средне нагретом жарочном шкафу. После выпечки удалить фасоль, вынуть тесто из формочек и дать остыть. Вынутое из формочек изделие напоминает маленькую корзиночку с гофрированными стенками. Приготовленные таким способом корзиночки можно наполнить различными фруктами – клубникой, черешнями, яблоками, нарезанными на кубики, и меланжем — как при изготовлении фруктовых тортов. Заглазировать так же, как и фруктовые торты, фруктовыми желе.

КОРЗИНОЧКИ С МАСЛЯНЫМ КРЕМОМ

Продукты: 300 г песочного теста, 350 масляного крема и 50 г шоколада.

Испеченные корзиночки наполнить масляным кремом, выжав его из кондитерского мешка в виде улиток. Сверху посыпать тертым шоколадом.

КОРЗИНОЧКИ "РОМАШКА"

Продукты: 300 г песочного теста, 300 масляного крема и 100 г сваренных абрикосов.

Испеченные корзиночки наполнить с помощью кондитерского мешка масляным кремом до краев. В середину положить половинки сваренных с сахаром мелких абрикосов. Вокруг каждой половинки абрикоса выпустить из кондитерского мешка масляный крем в виде лепестков ромашки.

Примечание. Испеченные корзиночки можно напонить масляным кремом, заправленным кофе, какао, шоколадом и др., а сверху украсить миндалем, грецкими орехами, пещинными орехами.

ПРЕСНОЕ СЛОЕНОЕ ТЕСТО

Приготовление слоеного теста требует особенного внимания, старания и опытности. Кроме того, для получения хорошего теста необходимо соблюдать и следующие условия:

1. Мука должна быть доброкачественной, белой и сухой.

2. Масло должно быть совершенно свежим, без посторонних примесей и запахов, подготовленным, т.е. промятым вручную для удаления влаги.

3. Вымешивать тесто следует быстро, чтобы оно не стало чрезмерно эластичным.

4. Тесто следует вымешивать в холодном помещении.

5. Стол или доска, на которых вымешивают и раскатывают тесто, должны иметь ровную и гладкую поверхность для получения равномерной толщины теста.

6. Необходимо также соблюдать последовательность процедуры и манипуляции при изготовлении слоеного теста.

Пропорция: 1 кг муки, 1 кг сливочного масла, 500—600 г холодной воды (сколько может вобрать в себя тесто при размешивании), 2 столовых ложки уксуса и 25—30 г соли. По желанию можно добавить 1 кофейную чашечку белого вина и 1 яйцо.

Чтобы избежать увеличения количества муки и не нарушать соотношения между мукой и маслом, что очень часто случается вследствие того, что мука, добавляемая при вымешивании, превышает нормальную пропорцию 1 кг, а также чтобы слоеное тесто могло лучше подойти,на практике масло следует отпускать в зависимости от веса замешанного с мукой и водой теста. Так, если замесить 1 кг муки, получится примерно 1400 г теста, для которого нужно отвесить и добавить 1200 г масла. Если замесить 500 г муки, теста получится около 700 г, для чего необходимо добавить 600 г масла. Таким способом достигается отличный результат.

Из просеянной муки сделать венок и затем добавить уксус, воду и соль. Тесто быстро замесить до получения однородной поверхности. В противном случае тесто затвердеет, что сильно затруднит выработку. После вымешивания сделать надрезы на поверхности теста в 2—3 местах до 1/2 см глубины и выдержать в течение 10—15 минут. Отдельно подготовить масло, промяв его рукой до мягкости и выжав таким образом содержащуюся в нем влагу. Масло и тесто должны иметь одинаковую консистенцию. Готовое тесто раскатать толстой скалкой в пласт толщиной 1/2 см (ни в коем случае не толще) в виде

прямоугольника размерами в соответствии с количеством теста: 40/15 см, 60/20 см или 80/25 см. Масло распластать поверх теста для получения такой же формы, но несколько меньшего размера. Затем тесто, покрытое слоем масла, сложить вчетверо так, чтобы противоположные края сошлись. Свернутое таким образом тесто раскатать скалкой в пласты приблизительно таких же размеров, как указано выше, и толщиной не более 1 см. Затем оба края по длине завернуть к середине так, чтобы они сошлись, не заходя один на другой, а лишь слегка соприкасаясь, после чего снова сложить посередине не там, где сошлись два первоначальных края. При такой раскатке получаются 4 пласта толщиной по 1 см, а все тесто становится толщиной в 4 см. Тесто следует накрыть влажной салфеткой и поставить в холодное место на 15—20 минут.

Из охлажденного теста вновь раскатать по длине скалкой пласт прежнего размера и такой же толщины и немедленно сложить его вышеуказанным способом, чтобы получить опять 4 пласта. Без перерыва опять раскатать тесто скалкой по новой длине, после чего сложить тем же способом, чтобы получились 4 пласта. Покрыть влажной салфеткой и выдержать 15—20 минут на холоде. Таким же образом раскатать и сложить тесто еще 3 раза, чтобы подготовить его для выпечки. При двойной раскатке не делать никакого перерыва. Если тесто не будет печься немедленно, то последнюю раскатку делать за 10 минут до выпекания. Если тесто охлаждается более продолжительное время и поверхность его засохнет и покроется твердой корочкой, нужно освежить его смоченной в воде салфеткой, хорошо завернуть и поставить на 5—6 минут в теплое помещение, однако не возле горячей плиты или на плиту. Если тесто приготовляется в течение летнего периода, то в перерывах между раскатками его следует выдерживать в холодильнике. Тесто можно приготовить и на 24 часа раньше, сделав лишь две-три раскатки и охладив. Остальные раскатки сделать за час до выпечки, а последнюю — за 10 минут. Если приготовлено слишком много теста и оно предназначается для различных целей, то от него отрезать лишь столько, сколько необходимо и сколько можно выпечь при наличии одного лишь жарочного шкафа. Тесто нужно отрезать по длине с одного конца.

Часто при раскатывании к скалке пристают маленькие кусочки теста, которые необходимо удалить, чтобы они не разорвали слойку. Кусочки теста могут пристать и к столу или доске, на которых происходит обработка теста. Для избежания

этого при каждой раскатке скалку, а также доску необходимо подпыливать небольшим количеством муки. Слоеное тесто следует выпекать очень внимательно для получения успешного результата. Жарочный шкаф должен быть средне нагретым, его можно открыть лишь через 8—10 минут после посадки теста для проверки и немедленно вновь закрыть, т.к. в противном случае тесто "сядет" и не сможет хорошо подняться.

После последней, пятой раскатки тесто снова раскатать скалкой по длине в пласт толщиной около 1/2 см. Размеры пласта зависят от количества готового теста. Затем тесто нарезать и сделать из него лепешки.

Слоеное тесто можно приготовить и на дрожжах, употребив те же продукты и в тех же количествах, с той разницей, что на 1 кг муки при этом способе уходит на 150 г меньше масла и добавляется 20—30 г дрожжей. Приготовить таким же способом, как и обыкновенное слоеное тесто. Дрожжи смешать с небольшим количеством теплой воды, щепоткой соли и мукой и оставить бродить, после чего замесить, подбавляя муки. Затем ввести масло таким же способом, как указано выше.

ЖАЛЮЗИ С КЛУБНИКОЙ

Продукты: 300 г слоеного теста и 500 г повидла из клубники.

Из теста, раскатанного в пласт толщиной 1/2 см, вырезать две одинаковые полосы длиной 30—40 см и шириной 7—8 см. Одну из полос уложить ровно, без изгибов на противень, по краям смазать яйцом, а посередине нанести по всей длине слой густого клубничного повидла, толщиной около 1 см. Вторую полосу сложить по длине вдвое, а на образовавшемся сгибе, фактически являющемся серединой полосы, сделать ножом надрезы длиной в 2 см по вертикали на расстоянии 1 см один от другого. При развертывании полосы получаются прорезы длиной в 4 см, а по краям она остается целой. Надрезанную таким образом полосу наложить на первую так, чтобы края сошлись, и затем склеить их, прижав слегка рукой; при этом прорезы должны прийтись на повидло.

Верхнюю полосу также смазать яйцом, и поставить изделие

для выпекания в средне нагретый жарочный шкаф. Незадолго до окончания выпечки поверхность жалюзи посыпать сахарной пудрой, чтобы тесто зарумянилось. Перед подачей нарезать кусочками и снова посыпать сахарной пудрой. Подать не очень горячим.

ПИРОЖНОЕ С ЗАВАРНЫМ КРЕМОМ "НАПОЛЕОН"

Продукты: 300 г слоеного теста и 500 г крема.

Из слоеного теста раскатать пласт толщиной 1/2 см в форме четырехугольника сообразно с противнем, на котором он будет выпекаться. Положить на противень, проколоть тесто в нескольких местах вилкой. Тупой стороной ножа нанести несколько прямых параллельных линий, пересечь их другими так, чтобы получились контуры пирожного в форме ромбоидов. Пласт смазать яйцом и выпекать в средне нагретом жарочном шкафу. После выпечки слегка посыпать сахарной пудрой и выдерживать еще 5—6 минут в жарочном шкафу на усиленном огне, чтобы тесто зарумянилось. Охлажденный пласт разрезать на две равные части, на одну из которых нанести слой заварного крема толщиной около 1 см, накрыть другим пластом заглазированной стороной вверх и посыпать сахарной пудрой. Затем пирожное разрезать на порционные куски по желанию.

ШТРУДЕЛЬ

Продукты: 600 г слоеного теста, 750 г яблок, 200 г сахара, 1 г корицы, 100 г толченых сухарей, 1 яйцо, 30 г изюма и 250 г сахарной пудры для посыпки.

Из готового теста раскатать тонкий пласт в 1—2 мм любой длины, но не очень широкий. Для начинки очистить и натереть яблоки, перемешать с мелко смолотыми сухарями, сахарным песком, корицей и изюмом и уложить по всей длине пласта, после чего закатать его в рулет, положить на противень, смазанный яйцом, и выпекать в средне нагретом жарочном шкафу. При подаче посыпать сахарной пудрой.

БИШКОТЫ (сухое печенье)

Продукты: 5 яиц, 150 г сахара, 170 г муки и 30 г крахмала.

Яичные желтки смешать с половиной сахара и взбивать веничком, пока смесь не загустеет и не побелеет. Белки взбить отдельно до пышности, добавить постепенно остальной сахар, после чего соединить с желтками. Добавить муку, смешанную с крахмалом, и слегка перемешать. Полученной смесью наполнить кондитерский мешок и отсадить на бумагу бишкоты, затем уложить их на близком расстоянии в два или три ряда, в зависимости от величины жарочного шкафа. Посыпать сахарной пудрой и выпекать в слабо нагретом жарочном шкафу 30—35 минут, затем оставить для просушки. Бишкоты подать к чаю или употребить для облицовки шарлоток и др.

Примечание. Для того чтобы края бишкотов получились утолщенными, нужно отсадить из кондитерского мешка побольше смеси или же сделать это в два приема. Бишкоты изготовить длиной около 10 см.

МАСЛЯНОЕ ОРЕХОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Продукты: 125 г сливочного масла, 125 г муки, 125 г сахарной пудры, 3 яичных желтка, тертая цедра 1/2 лимона и 30 г рубленых орехов или миндаля.

Масло смешать с сахаром и растереть добела. Постепенно, не прекращая растирание, добавить желтки, затем муку и лимонную цедру, после чего наполнить смесью кондитерский мешок. Из мешка отсадить на смазанный маслом и подпыленный мукой противень круглое печенье и посыпать рублеными орехами или миндалем. Выпекать 10-15 мин. в средне нагретом жарочном шкафу. После выпечки склеить по два печенья, смазав слегка их малиновым повидлом.

ПЕЧЕНЬЕ С КАКАО

Продукты: 3 яичных желтка, 50 г сахара, 100 г сливочного масла, 100 г муки и 20 г какао.

Масло с сахаром растереть добела и, не прекращая растирание, добавить постепенно желтки, муку и какао. Затем наполнить полученной смесью кондитерский мешок и отсадить на

бумагу печенье длиной 5—6 см. Выпекать в слабо нагретом жарочном шкафу. Подать к чаю.

ПЕЧЕНЬЕ "Кошачий язык"

Продукты: 3 яичных белка, 100 г сахарной пудры, 100 г муки и 100 г сливочного масла.

Масло, смешанное с сахаром, растереть добела. Отдельно взбить белки до пышности и соединить с маслом, затем добавить муку и хорошо перемешать. Наполнить смесью кондитерский мешок с гладкой трубочкой шириной свыше 1 см и отсадить на противень, смазанный маслом и подпыленный мукой, продолговатое 4—5 —сантиметровое печенье. Выпекать в средне нагретом жарочном шкафу 8—10 минут до образования золотистого цвета. Употребить для гарнирования мороженого, облицовки тортов и пр.

ОРЕХОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Продукты: 3 яичных желтка, 100 г масла, 70 г сахарной пудры, 80 г рубленых орехов, 100 г муки и 20 г какао.

Масло, сахар и какао соединить и хорошо перемешать веничком, постепенно добавлять, один за другим, желтки и размешивать. Орехи соединить с мукой и ввести в смесь. Полученный крем хорошо размешать ложкой, поместить в кондитерский мешок и отсадить маленькие корзиночки. Сверху посыпать их рубленными орехами. Выпекать в средне нагретом жарочном шкафу 20—25 минут. подавать как сухое печенье к чаю.

ПЕЧЕНЬЕ "ШМАНКЕР"

Продукты: 3 яйца, 120 г сахарной пудры, 60 г муки и 1/2 порошка ванильной пудры.

Соединить яйца и сахар и взбить в холодном помещении добела. Добавить муки с ванилью и перемешать. Полученное тесто нанести тонким слоем на лист, смазанный маслом и подпыленный мукой, после чего выпекать в сильно нагретом жарочном шкафу. Как только тесто подрумянится, нарезать на квадраты 10x10 см. Соединить края каждого квадрата, вследствии чего они приобретут форму цветка. Охладить и подать с мороженым или кремом.

КОФЕЙНЫЙ КЕКС

Продукты: 250 г сливочного масла, 250 г сахарной пудры, 5 яиц, 350 г муки, 100 г изюма и 20 г чистого кофе — жаренного, смолотого, сваренного в 100 г воды и процеженного.

Масло с сахаром растереть добела. Не прекращая растирание, добавить постепенно 3 желтка и 2 яйца, затем ввести муку, отвар кофе для аромата и изюм. Остальные три белка взбить до пышности, добавить в смесь и слегка размешать. Полученное тесто вылить в смазанную маслом и подпыленную мукой кексовую форму и выпекать в средне нагретом жарочном шкафу в течение 25—30 минут.

ОРЕХОВЫЙ КЕКС

Продукты: 7 яиц, 1 чайная чашка сахарного песка, 1 1/2 чайных чашки муки, 1 столовая ложка какао, 50 г очищенных рубленых орехов и 50 г сливочного масла.

Яйца смешать с сахаром и взбить добела, затем добавить муку и слегка растопленное масло. Полученное тесто разделить на две равные части. В одну из них добавить толченые орехи, а в другую — какао. Каждую половину теста размешать с добавленными продуктами. В смазанную маслом и подпыленную мукой кексовую форму сперва вылить часть светлого теста, а потом часть темного, затем снова часть светлого и сверху — оставшуюся часть темного теста. Выпекать в средне нагретом жарочном шкафу 25—30 минут. Вынув из формы, посыпать сахарной пудрой.

ИЗ СТАРЫХ КУЛИНАРНЫХ КНИГ

БИГОС

Нашинковать кочан капусты средних размеров и две луковицы, хорошенько посолить и отжать. 2—3 кислых яблока порезать кусочками, а также мясо (говяжье вареное, жареное или сырое), свинину, ветчину. Все это уложить в посуду, смазать маслом, в следующем порядке: капуста, яблоки, свинина, говядина, опять ложка масла и в такой же последовательности овощи и мясо. Затем залить бульоном, накрыть крышкой и ту-

шить 2 часа, встряхивая кастрюлю, чтобы не пригорело. Когда бигос готов, заправить 2 ложками масла и ложкой муки, помешать, прокипятить и подать на стол.

ФИЛЕ ПО—ВЕНСКИ

Мясо очистить от жил и лишнего жира, положить в глиняную посуду, залить уксусом, смешанным с водой, положить порезанную морковь, петрушку, лавровый лист, лук, несколько гвоздичек, соли, перца и оставить все на 4 дня. Вынуть из уксуса, нашпиговать салом, положить на сковороду и румянить со всех сторон. Затем сложить в кастрюлю, подлить уксуса и дожарить. Когда дожарится, полить 2 ложками сметаны, смешанной с ложкой муки, прокипятить. Подавать к столу с картофелем.

БИФШТЕКС ПО—ГАМБУРГСКИ

Говядину, нарезанную ломтями в полтора пальца толщиной, намазать маслом, посолить, обжарить на сковороде с мелко нарезанным луком. Когда одна сторона подрумянится, перевернуть, затем вылить на каждый кусок бифштекса по одному яйцу и когда яйца окрепнут, подавать на стол.

КЛОПС

Говядину, свинину, свежее сало порубить. Добавить вымоченный белый хлеб, перец, лук, 2 желтка. Все это хорошенько вымесить и сделать клопс в виде французской булки. Руки постоянно мочить в воде, чтобы говядина не приставала к ним.

Обрумянить клопс в масле и поставить на 1 час в духовую печь, постоянно поливая соком, который стекает с клопса, затем посыпать мукой, полить сметаной и поставить снова на несколько минут в печь.

КОТЛЕТЫ ПО—АНГЛИЙСКИ

Выбрать жилы и слегка побить, отбитые котлеты посолить, посыпать с обеих сторон перцем, положить на раскаленную сковороду и жарить на сильном огне минут 5, наблюдая, чтобы не вытек сок. Вымазать маслом сотейник, сложить на него котлеты, одна около другой, размешать 2 ложки муки с тремя яйцами, развести двумя стаканами молока, всыпать немного

соли и мускатного ореха и залить котлеты. Покрыть крышкой, поставить в духовой шкаф. Посматривать, чтобы котлеты не пережарились и не подгорели. Подать на стол в той самой посуде, на которой они жарились.

КОТЛЕТЫ С РИСОМ В РАНТЕ

Вымазать маслом блюдо, обложить рантом из рассыпчатого теста, обсыпать сухарями и уложить на него поджаренные рубленые котлеты, перекладывая отваренным в бульоне с маслом рисом. Полить сверху маслом и поставить на 30 мин в духовой шкаф. Подать с красным или белым соусом. Соус должен быть подан отдельно в соуснике.

ЖАРЕНАЯ СВИНИНА

Взять кусок свинины, снять кожу и замариновать следующим способом: влить стакан уксуса, стакан вина, стакан подсолнечного масла, добавить разных кореньев, луку и немного соли. Положить туда свинину и оставить дня на 2 или на 3. Вынуть из уксуса, обжарить на вертеле или в печи на сковороде, поливая соком, в котором она мокла; следует смотреть, чтобы не пережарить, а только изжарить до половины, потом влить весь остальной сок, накрыть бумагой и поставить в духовку.

МОЗГИ ЖАРЕНЫЕ

Взять тельчьи или бычьи мозги, помочить с полчаса в холодной воде, очистить осторожно от пленок, отварить в соленой воде, положить туда несколько зернышек перцу, лавровый лист, дать вскипеть, откинуть на дуршлаг, когда остынут, нарезать ломтиками, помазать яйцом, обсыпать толчеными сухарями и жарить в масле.

МОЗГИ С ЛИМОННЫМ СОУСОМ

Поджарить ложку муки с ложкой масла, разрезать на куски 2 или 3 луковицы, залить бульоном и сварить: процедить сквозь сито приготовленное масло, влить по вкусу лимонного сока и прибавить мелко нарубленной цедры. Сварить мозги в соленой воде, снять пленки, порезать на куски, смазать яйцом, обсыпать сухарями и поджарить в масле. Подавая на стол, облить приготовленным соусом.

ЦЫПЛЯЧЬИ ФИЛЕИ В МАЙОНЕЗЕ

Изжарить на легком огне куриные филеи, накрыть их бумагой. Когда будут готовы, слить масло, а филеи остудить, обровнять, залить уксусом и подсолнечным маслом и поставить в холод на полчаса; потом осушить на салфетку. Между тем приготовить майонез, сбить на льду до гладкости, и, когда будет готово, обмакивать в него по одному филею и укладывать на приготовленное блюдо; обложить гренками, а середину наполнить салатом для холодного; сверху филеи могут убираться ланшпиком.

СТУДЕНЬ ИЗ КОРОВЬИХ НОГ

Если коровьи ноги куплены неочищенными, то взять 2 ноги, опалить их, очистить, соскабливая ножом обмыть, сбить роговицы, разрезать по суставам, сложить в эмалированную кастрюлю, залить водой настолько, чтобы ноги были покрыты сверху, посолить умеренно, накрыть крышкой и варить несколько часов на сильном огне, пока мягкие части будут свободно отставать от костей. Вынув ноги, снять с костей мясо, мелко изрубить его и отставить, а кости снова положить в тот же бульон, прибавить туда же 2 моркови, 1 петрушку, 1 луковицу, 10 зерен перца, 4 лавровых листа и немного лимонной цедры, варить еще один час, сняв оттянуть процеженный бульон белками и им залить мясо разложенное на блюдо. Вынести в холод, чтобы студень застыл, но не замерз. Если студень выливается в форму и потом плохо вынимается, то достаточно поставить наполненную им форму в теплую воду на одну минуту.

К студню подается отдельно тертый хрен разведенный уксусом, куда прибавляется немного мелкого сахару.

ВЕРЕЩАКА

Свиные ребра порубить на куски, посолить и подрумянить на сковороде в свежем свином сале. Влить столько свекольного рассолу, чтобы был кисловатый сок, прибавить перца и хорошенько вскипятить. Наконец, всыпать сухарей из черного хлеба, чтобы соус не был очень густым, вымешать и поджарить. Верещаку можно готовить и из говядины.

ГУСЬ, НАЧИНЕННЫЙ КАШЕЙ С ГРИБАМИ

Очищенного гуся разрезать вдоль хребта, вынуть осторожно кости так, чтобы все мясо осталось на коже. Кости залить водой, положить разных кореньев и сухих грибов; когда все это уварится, процедить, грибы порубить, опустить в бульон, прибавить ложку масла и вскипятить; 3 стакана гречневой крупы протереть с яйцами и подсушить, всыпать в бульон и тушить до мягкости под крышкой. Начинить этой кашей гуся, зашить и зажарить в духовке.

ГУСЬ С МАКАРОНАМИ

Очистить гуся, разрезать вдоль хребтовой кости, вынуть кости, посолить, посыпать перцем и начинить следующим способом: сварить полфунта макарон, смешать с ложкой масла, разбить 2 яйца, всыпать немного мускатного цвета, положить в гуся, зашить его и жарить в кастрюле в духовке, прибавив шпику и разных кореньев, и часто переворачивать, чтобы ровно жарился. Подать к этому гусю острый соус с каперсами и оливками. Вместо гуся можно под этим самым соусом приготовить утку. Для перемены можно в макароны прибавить ветчины или языка, нарезанного мелкими кусочками.

ГУСЬ С КИСЛОЙ КАПУСТОЙ

Утушить кислую капусту со шпиком и рубленным луком. Вынуть из гуся кости, разрезать его вдоль хребта, посолить, посыпать перцем, начинить капустой, зашить, обложить шпиком и жарить в печи. Подавая, облить соусом, который получится после жаренья гуся.

КРОКЕТЫ К ЗЕЛЕНИ

Жареную телятину изрубить и смешать с рубленными и поджаренным в масле луком, прибавить половину хлеба, соль и перец, 2—3 сырых яйца, бульон, размешать и сделать надобие небольших зраз; обжарить кругом в масле на сильном огне, предварительно обмакнув в яйца и обваляв в сухарях. Эти крокеты служат как гарнир для шпината, морковного соуса, щавеля и пр. или подаются как отдельное кушанье к затраку.

КОСТЯНОЙ МОЗГ К ЗЕЛЕНИ (аморфеты)

Костяной мозг опускают в кипяток на самое короткое время, вынимают дуршлагом, режут, кладут в бульон, чтобы мозги только покрылись им, солят и кипятят на сильном огне, чтобы подрумянились и ими гарнируют шпинат, щавель, горох и проч. или подают как отдельное блюдо, с поджаренными в масле гренками.

КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРИБАМИ

Свежие или сушеные белые грибы отварить и мелко порубить. Поджарить в ложке масла 2 рубленых порея, смешать с грибами, положить немного тертой булки, 2 желтка, 1 целое яйцо и смешать все вместе. Очистить сырой картофель, срезать верхушки, выбрать середину, наполнить приготовленным фаршем, накрыть срезанной верхушкой, уложить в кастрюлю один около другого, влить пол-стакана масла, несколько ложек бульона, в котором варились грибы, накрыть и тушить до мягкости.

КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ ДРУГИМ СПОСОБОМ

Крупный картофель вымыть, чисто вытереть и испечь. Срезать верхушки и выбрать столько мякоти из середины, чтобы только немного осталось по краям кожи. Изрубить мелко луковицу, поджарить в ложке масла, смешать с вынутой картофельною массой, растереть, чтобы не было комков, прибавить перцу, немного майорану (кто любит), нафаршировать картофель и поставить в печь на сковороду, намазанной маслом.

ЖАРКОЕ КУРИЦА ИЛИ ПУЛЯРКА ФАРШИРОВАННАЯ

Очистить курицу или пулярку помочить 2—3 часа в воде, натереть мукой и солью, отделить осторожно от груди кожу и начинить следующим фаршем: взять четверть стакана толченых сухарей, взбить 2—3 яйца, прибавить ложки две растопленного масла, соли; нарубленной зелени петрушки, если фарш будет очень густой, прибавить сливок. Начиненную таким фаршем курицу жарить в духовке на сковороде, поливая сначала маслом, а потом вылить на противень ложки две холодной воды и поливать курицу соусом из противня. Когда курица готова, по-

ложить на блюдо и облить соусом, оставшимся на противне, с примесью сметаны или сухарей, поджаренных в 1—2 ложках масла.

ЛИМОННЫЙ СОУС К ДОМАШНИМ ПТИЦАМ

Поджарить ложку муки с ложкой масла, влить немного бульону, в котором варилась птица, полстакана белого вина, стертую на терке цедру с одного лимона и также сок из него, прибавить кусок сахару и 4 желтка и подогреть на огне, не переставая мешать. Когда погустеет, отставить от огня и залить какую угодно домашнюю вареную птицу.

СОУС ГОРЧИЧНЫЙ К СОСИСКАМ

Поджарить ложку муки с ложкой масла, развести стаканом бульона, прибавить 2 чайных ложки горчицы в порошке, влить немного вина или уксуса, немного сахару и хорошенько вскипятить.

СОУС ИЗ ХРЕНА К ВАРЕНОЙ ГОВЯДИНЕ

Стереть на терке большой корень хрена и тушить в масле недолго, влить несколько ложек бульона, сметаны и потушить. Когда сделается мягким, подправить 2 или 3 желтками, подогреть и подать к разварной говядине.

СОУС ГОРЧИЧНЫЙ К РЫБЕ

Взять полстакана рыбного бульона, полстакана вина, 3 ложки горчицы, ложку масла, крепко вскипятить, положить несколько ломтиков лимона, еще раз вскипятить. Растереть 4 желтка, прибавить немного муки и воды, смешать с приготовленным соусом и подогреть, но не кипятить, и залить им какую-нибудь отваренную рыбу.

СОУС МОЛОЧНЫЙ

Взять 2 стакана молока, 2 ложки муки, 2 ложки масла, 2 желтка, сахару по вкусу, лимонной цедры, 1 рюмку мадеры.

Муку с маслом поджарить, развести двумя стаканами молока или сливок, размешать до гладкости, дать вскипеть два или три раза, когда слегка остынет взбить желтки, посолить,

прибавить сахару по вкусу, цедру; прибавить для желаемой густоты бульона, в котором варилась курица, индейка или телятина, 1 рюмку мадеры, размешать, подогреть.

Подавать к вареной телятине, курице, индейке или цыплятам с рисом.

СОУС ТАРТАР

Столовую ложку горчицы, ложки 3 подсолнечного масла к пол ложки уксуса. Все это хорошенько сбить вилкой.

К вышеупомянутому соусу прибавьте ложки две мелко на мелко нарубленных каперсов и хорошенько все перемешайте. Это будет соус тартар с каперсами.

Прибавьте в тот же соус анчоусовой сои, вы получите тартар с соей.

СОУС ПРОВАНСАЛЬ

Крепкой желтой горчицы ложку, и ложек 6—8 прованского масла, которое надо подбавлять к горчице и сбивать тщательно деревянной вилкой, да пол ложки уксуса. Непременно самого лучшего французского. Провансаль должен быть сбит очень хорошо, чтобы был нежен и мягок.

ТРЕСКА ПО—КАПУЦИНСКИ

Вымоченную, сваренную и порезанную на куски треску посолить и посыпать толченым тмином. Вымазать блюдо маслом, уложить ряд трески, ряд тушенных в масле с добавлением немного воды, лука, петрушки, сельдерея, снова ряд трески, залить маслом, поджаренным в сухарях и запечь в духовке.

ЩУКА ПОД СОУСОМ С ХРЕНОМ

Порезать на куски щуку, положить в кастрюлю; налить кипяченой воды с разными кореньями, влить ложки 2 укуса, положить несколько зерен перца и сварить на сильном огне под крышкой. Взять ложку масла, столько же муки, поджарить слегка, стакана полтора или 2 тертого хрена тоже слегка поджарить вместе; развести стаканом рыбного бульона, вскипятить, влить стакан сметаны, размешать, вскипятить и облить этим соусом жареную щуку.

ЩУКА В СВЕКОЛЬНОМ РАССОЛЕ

Очистить, порезать и посолить на 1 час щуку. Взять бутылку свекольного рассола, положить в него 2 луковицы, петрушки, моркови, немного перца, лаврового листа, пару гвоздичек, тертую на терке свеклу, вскипятить все хорошенько и процедить на уложенную в другую кастрюлю рыбу; всыпать немного тмину, накрыть крышкой и варить на сильном огне. Распустить большую ложку масла, смешать с тремя ложками муки, размешать с бульоном от рыбы, влить все в вареную рыбу, подержать на огне, пока погустеет и подать.

ЩУКА ФАРШИРОВАННАЯ

Очищенную щуку разрезать вдоль живота, вынуть мясо и кости, оставив, однако, немного мяса около кожи, и стараться кожу нигде не порезать, голову и хвост оставить около кожи. Вынутое мясо очистить от костей, посолить, мелко порубить с печеной луковицей, зеленой петрушкой, несколькими сардинками и лимонной коркой; прибавить размоченной в молоке и выжатой булки, смешать все с ложкой масла, прибавить немножко мушкатного цвета, перца, соли и истолочь все в ступке. Наполнить этим фаршем щуку и зашить. Положить с боков лучинки, обмотать рыбу веревочкой, вымазать сковороду маслом, положить щуку, полить маслом и сметаной и поставить в печь. Поливать маслом и сметаной следует несколько раз, пока щука спечется. Когда спечется, снять на блюдо, развязать веревочки, снять лучинки, облить соусом, который образовался на сковороде, и подавать.

ТЫКВА ЖАРЕНАЯ

Из очищенной тыквы нарезать 12 или больше, толщиной в поперечный мизинец, пластинок, поджарить на сковороде в коровьем масле. Когда будут готовы, разложить на блюдо, облить соусом, приготовленным таким манером: 1 ст.ложку крупчатой муки поджарить с 1 ст.ложкой коровьего масла, смешав с 2 стаканами сладкой сметаны, немного посолить, вскипятить один раз и соус будет готов.

КАПУСТА ФАРШИРОВАННАЯ

Взять несколько головок белок капусты, разрезать каждую на 4 части и сварить в соленой воде до половины готовности; отжать воду, наложить между листьями рубленой говядины, приготовленной как на колдуны, обвязать нитками, зарумянить в масле, сложить в кастрюлю, подлить воды, подправить мукой, жареной с маслом, накрыть крышкою и тушить. Подавая, выложить на блюдо, обсыпать сухарями и залить соусом.

КАПУСТА, ФАРШИРОВАННАЯ ГРИБАМИ

Взять несколько головок белой капусты, разрезать каждую на 4 части, сварить до половины готовности в соленой воде и отжать.

Сварить сушеных белых грибов, порубить, поджарить в масле, посолить, посыпать перцем, смешать пополам с вареным рисом, вбить 2 яйца, вымешать хорошенько и переложить капусту этим фаршем, обвязать нитками, сложить в кастрюлю, налить бульоном, в котором варились грибы, подправить маслом, поджаренным с мукой, накрыть крышкою и тушить.

КАПУСТА БЕЛАЯ С ЯБЛОКАМИ

Нашинковать несколько головок белой капусты, ошпарить кипятком и отжать. Положить в кастрюлю, налить бульоном, посолить, посыпать перцем, влить растопленного свиного сала, очистить кислых яблоков, порезать, положить в капусту и тушить. Перед подачею подправить ложкой муки, поджаренной с маслом.

КАПУСТА ПО—ЛИТОВСКИ

1 ф.шпика, 4 ф. сырой говядины, нарезать и то и другое маленькими кусочками, поджарить до-красна в кастрюле, мешая лопаткою, положить 3 мелко изрубленных луковицы, поджарить, положить кислой или свежей шинкованной обваренной капусты, соли, подлить полтора стакана бульона, накрыть крышкой, тушить до мягкости. Когда будет готова, всыпать простого перца; эта капуста должна быть красноватого цвета. Если капуста свежая, то положить 10 кислых, маленьких яблок, мелко их нарезать, сложить в кастрюлю к капусте почти уже

готовой и тушить до мягкости.

Огарнировать жареными сосисками.

ФАСОЛЬ БЕЛАЯ

Зерна спелой фасоли отварить в воде до мягкости и отцедить. Распустить ложку масла, смешать с ложкой муки и развести бульоном; влить 2 ложки уксусу, немного мелкого сахара, соли, смешать с фасолью и вместе вскипятить. Этот соус идет к разварной говядине.

ФАСОЛЬ ЗЕЛЕНАЯ В СТРУЧКАХ

Взять молодых стручковых, обобрать волокна и сварить в соленой воде до мягкости. Отцедить и залить поджаренным маслом с сухарями или подать к ним поджаренное масло с сухарями отдельно.

ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ СО СЛИВКАМИ

Взять молодые зеленые стручки фасоли, обобрать волокна, нашинковать вкось, отварить в соленой воде, отцедить. Ложку масла поджарить с ложкой муки, положить в фасоль, прибавить немного соли, наконец, немного более стакана сливок, немного сахара и вместе варить до надлежащей густоты. Кто хочет, чтобы соус был кисло-сладкий, то вместо сливок употребить сметану.

КАПУСТА БЕЛАЯ ПО—ФРАНЦУЗСКИ

Взять небольшие головки капусты, снять верхние листья, перерезать пополам, обварить соленым кипятком и отцедить. Порубить кусок телячьего жаркого, 30 штук раковых шеек, немного говяжьего сала, прибавить немного белого хлеба, три четверти стакана сметаны, 2 желтка, 1 яйцо, немного мускатного цвету. Размешать хорошенько, раковую скорлупу истолочь, поджарить в масле, прибавить этого масла в фарш. С остывшей капусты повынимать середину, наложить туда фаршу, свернуть так, чтобы получился овальный кружок, обвязать нитками, уложить в кастрюлю, густо намазанную маслом, положить несколько кусочков масла сверху, обсыпать сыром и запечь.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Очистить цветную капусту, разрезать на части, пересмотреть хорошенько,чтобы не было внутри червяков, выполоскать, опустить в кипящую соленую воду и сварить. Вынуть на сито, дать воде стечь, уложить на блюдо цветами вверх и залить маслом, поджаренным с сухарями, или же подать с сабайоном.

КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЕЛЕДКОЙ

Сварить картофель, очистить и нарезать тонкими кружками. Взять две вымоченные селедки, очистить, мелко изрубить; поджарить 2 рубленные луковицы в ложке масла, вымазать кастрюльку маслом, уложить в ней рядами картофель, лук и селедку, и так поступать пока все уложится, посыпать сверху тертой булкой, полить маслом или сметаной и поставить в печь.

ПУДИНГ ИЗ ТОЛЧЕНЫХ СУХАРЕЙ

Мелко истолочь штук 10-15 сухарей, влить 2 стакана сливок, положить четверть стакана сахарного песка, 5-6 желтков, ложки две растопленного масла, немного лимонной цедры, растереть все это, прибавить 5-6 взбитых белка, положить все в вымазанную маслом форму и поставить в духовую печь.

К этому пудингу подают сливки, соус из клюквы, из вишен и др.

ПУДИНГ ИЗ РЖАНОГО ХЛЕБА С ЯБЛОКАМИ

Натереть тарелку черствого ржаного хлеба, взять вымазанную маслом форму, насыпать на дно слой тертого хлеба, разбросать несколько кусков малосольного масла, потом положить слой нарезанных тонкими пластинками кисло-сладких яблок, обсыпать мелким сахаром, насыпать снова слой тертого хлеба, разбросать несколько кусочков масла, наложить слой яблок, обсыпанный сухарями и т.д., на верхний слой хлеба тоже положить несколько кусков масла и поставить в горячую духовую печь. На стол подавать со сливками.

Можно этот пудинг делать мешая черный тертый хлеб по-

полам с белым, а также ставя в духовую печь, облить несколькими ложками сметаны, смешанной с яйцом.

ПУДИНГ МОЛОЧНЫЙ ЗАВАРНОЙ

Вскипятить полстакана молока с полутором стаканом масла, всыпать полтора стакана муки и бить ложкой на огне, пока начнет отставать от кастрюли. Отставить, пока остынет, всыпать ложку сахару, вбить 1 яйцо, 7 желтков, опять выбить белки взбить пену и смешать осторожно с тестом, выложить в форму и варить на пару или же поставить в печь. Пропорция на 10 человек.

ПУДИНГ ЗАВАРНОЙ ИЗ СМЕТАНЫ

Взять 2 стакана свежей сметаны, вскипятить, всыпать стакан муки, постоянно мешая на огне, пока начнет отставать от кастрюли; снять с огня, остудить, вбить 6 яиц по одному, продолжая мешать, всыпать 2 ложки сахару, немного изюму или какого-нибудь варенья и варить на пару. Пропорция на 5 человек.

ПУДИНГ ИЗ СУХАРЕЙ

Взять штук 20—30 сухарей, намазать каждый сухарь маслом, обсыпать мелким сахаром и корицей, класть снова ряд намазанных маслом сухарей, снова засыпать сахаром и корицей и т.д. Когда все сухари в форму уложены, облить их полбут. сливок или хорошего цельного молока, размешанного 3-4 яйцами и поставить в духовую печь.

СУФЛЕ ИЗ ЯБЛОК

Протереть сквозь дуршлаг несколько кисло-сладких яблок, прибавить мелкого сахару с половиной пропорции натертых яблок, вбить 2—3 белка, перемешать все, поставить в холодное место, взбивать пока не побелеет, прибавить еще несколько взбитых белков, перемешать и еще взбить; потом выложить все на вымазанную маслом форму или еще лучше на глубокое блюдо, или миску, тоже смазанные маслом, и поставить в горячую печь. К такому суфле подают сливки.

Взять стакана два цельного молока, восьмую фунта сливочного или малосольного столового масла, 2—3 ложки картофельной муки, ложки две крупчатой, пол палочки ванили, пере-

мешать все, прокипятить, остудить, прибавить четверть стакана мелкого сахару, штук пять белков сложить все в намазанное маслом глубокое блюдо или миску или же жестяную форму и поставить в духовую печь.

СЫРНИКИ

Взять 2 фун. свежего творогу, протереть сквозь решето, вбить 6 яиц, прибавить несколько ложек свежей сметаны, соли и, наконец, столько муки, чтобы тесто было мягкое, но чтоб можно было раскатать скалкой. Когда будет готово, раскатать скалкой лепешку в палец толщины, нарезать продолговатыми квадратиками в вершок величины и сварить в кипящей соленой воде; когда всплывут наверх, отцедить на дуршлаг, подать, облив горячим маслом.

ПУДИНГ С ВАРЕНЬЕМ

Вскипятить стакан цельного молока с 1 ложкой масла, всыпать туда мешая пшеничной муки почти до густоты, когда остынет, прибавить 2—3 ложки сахару, вбить 4—5 желтков, немного лимонной цедры и мускатного ореха, 3—5 сбитых белков, положить на блюдо, медную или жестяную форму 1 стакан варенья, а поверх варенья вышесказанным способом приготовленное тесто, поставить не в очень горячую духовую печь на полчаса или три четверти часа, пока верхушка хорошо не зарумянится, подавать на стол на том же блюде, на котором пудинг жарился.

СОУС ИЗ ВИШЕН К ПУДИНГАМ

2 фун. спелых вишен очистить от косточек, которые истолочь, смешать с вишнями, влить стакан вина, столько же воды и разварить; протереть через сито, положить немного корицы или лимонной цедры, подправить ложкой картофельной муки, разведенной водой, прибавить сахара по вкусу и еще раз вскипятить.

СОУС СЛАДКИЙ С ИЗЮМОМ

Поджарить ложку муки с ложкою масла, развести стаканом бульона, вскипятить и подцветить жженым сахаром. Прибавить горсть изюму, немного уксуса, сахара и вскипятить;

ред подачей положить несколько ломтиков лимона и еще раз вскипятить. Этот соус идет к жареному лещу или линю.

ДЕТСКИЙ ПРАЗДНИК

Всегда, во все времена дети любили праздники и с нетерпением ждали их. Будь то Новогодняя елка, или Рождество, или Масленица. Вот и сейчас ничего по сути не изменилось. Дети все так же ждут необыкновенных сказочных чудес и веселья от больших и малых семейных праздников, а задача взрослых — ни в чем не обмануть их ожидания.

Дома в такие дни должна быть особая обстановка — квартира красиво убрана, в детской комнате или уголке — цветы, подарки. Кстати, очень важно, чтобы ребенок и сам принимал участие в подготовке к праздничным торжествам, по мере сил помогал родителям в уборке и оформлении квартиры, приготовлении праздничного стола. Ведь для маленького человека имеет значение не только сам праздник, но и подготовка к нему. Ребенок может изготовить поздравительные карточки для родителей и друзей, украсить дом самодельными игрушками, шарами, еловыми и сосновыми веточками, а для своих друзей сделать из бумаги пестрые шапочки, клоунские колпачки, забавные маски.

Конечно же, самый важный праздник для ребенка — день его рождения. И этот день должен быть совершенно особенным, не похожим ни на один другой. Родителям нужно хорошо продумать, как лучше и веселей провести этот день, как накрыть стол, какие придумать игры.

Но вот он пришел, долгожданный день. С утра около кроватки маленького юбиляра ожидают подарки, красиво разложенные и упакованные. К обеду должны прийти гости, и нужно успеть и убрать квартиру, и накрыть на стол, и самому "виновнику" торжества привести себя в порядок. Однако - никакой спешки и суеты. Для начала можно украсить центр праздничного стола разными забавными декорациями, настольными карточками, игрушками. Чтобы маленькие гости могли найти свои места, сделайте занимательные карточки с их именами: очень смешные настольные игрушки можно изготовить из яичной скорлупы. Это делается так: на скорлупе рисуют смешную рожицу, надевают шапочку, вырезанную из бумаги. Чтобы скорлупа не опрокидывалась, в нее наливают несколько капель стеарина или воска от свечки, а сбоку пишут имя ребенка. Для настольных карточек можно использовать и яблоки, скорлупу

грецкого ореха, пожелтевшие листья.

Само собой разумеется, что мама юбиляра уже давно продумала праздничное меню.

Приведем некоторые рецепты.

Начнем с бутербродов. Замечено, что дети, собираясь за праздничным столом, наибольшее предпочтение отдают именно бутербродам, и здесь все зависит от вашей фантазии и умения красиво оформить любимое кушанье.

"БАШНИ"

Взять 4 ломтика хлеба (пшеничного) — в основании ломтик диаметром 3—4 см, а каждый последующий меньше, чтобы получился конус. Ломтики хлеба, кроме первого, намазать с обеих сторон маслом. На первый ломтик положить кружок сыра, на второй — кружочек неочищенного свежего огурца, на третий — по кружку сваренного вкрутую яйца, отварной моркови или помидора. Верхний ломтик можно украсить цветком из редиса, земляникой, вишней или любой другой ягодой (можно использовать и замороженные овощи и фрукты).

"ПАРУС"

Ломтики батона, срезанные наискось, намазать маслом, на которое ножом-пилой нанести волнистый рисунок, на шпажке закрепить треугольный ломтик сыра — вот и получился парус.

БУТЕРБРОДЫ "ПОЛОСАТЫЕ"

Ржаной хлеб, сливочное масло, сыр.

Ломтики хлеба намазать не слишком тонким слоем масла (иначе слои не склеиваются), положить на них такие же по размеру, как и хлеб, тонкие ломтики сыра, затем нанести слой масла, опять — хлеб, масло, сыр и т.д. На верхний слой, который должен быть из хлеба, на 15—20 мин положить небольшой груз, чтобы слои плотно прилегли друг к другу, затем острым тонким лезвием ножа нарезать бутерброды поперек. Полосатые прямоугольники или квадраты можно разрезать на треугольники, разложить на блюдо, украсить зеленью и т.д. Все зависит от времени года и фантазии.

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И ДЖЕМОМ

Вырезать из черствого хлеба кусочки самой разной формы, намазать их маслом, сверху положить ломтики сыра, нанести рисунок из джема. Дети очень любят такие бутерброды.

Безусловно, главное украшение праздничного детского стола – это торт или пирог, вкусный, оригинально украшенный, непременно со свечами, которые так интересно задувать и имениннику и его гостям.

Рецепты именинного торта вы найдете в разделе для праздничного стола.

ПИРОЖНОЕ "ЯБЛОКИ"

Небольшие антоновские яблоки (9—12 шт.) очистить, удалить сердцевину, положить внутрь ягоды из любого варенья. Для того, чтобы яблоки не почернели, нужно их смазать лимонным соком. Яичные желтки (6 шт.) растереть с сахаром (2 ст.л.) добела, добавить взбитые на холоде белки (6 шт.), после чего постепенно всыпать муку (6 ч.л.). Каждое яблоко обмакнуть в это жидкое тесто и опустить в кипящее масло. Жарить до появления румяной корочки, затем посыпать сахарной пудрой (3 ст.л.).

ПИРОЖНОЕ "ТРУБОЧКИ"

В миску отбить яйца (2 шт.), всыпать сахар (250 г), ваниль на кончике ножа, все растереть до однородной массы, всыпать муку (1 1/4 стакана), развести молоком (1/4 стакана). Из данного количества теста обычно получается 20—22 трубочки. Смазать маслом подогретый противень и выложить на него ложкой тесто, разровнять, чтобы получились тонкие блинчики, поставить в горячую духовку. Запекать до зарумянивания краев. Брать по одному блинчику и заворачивать в трубочки. Трубочки заполнить кремом.

Для крема: молоко (1/2 стакана) разогреть с сахаром (1 1/2 стакана). Масло (300 г) растереть ложкой. Когда молоко остынет, постепенно добавить масло и все вместе сбивать.

ПИРОЖНОЕ "ГРИБКИ"

Смешать муку (6 стаканов), маргарин (200 г), сахар (1 1/2 стакана), сметану (250 г), 3 желтка, соду (1 ч.л.), погашенную уксусом, немного ванили. Замесить тесто. Разделить на 2 части, раскатать в виде колбасок толщиной в 2 см, разрезать и положить на смазанный маслом противень – это будут ножки грибков – и испечь в духовке. Затем взять кусочек теста, сделать шарики, сверху их примять – это будут шляпки – и тоже испечь в духовке. Приготовить сироп для шляпок: вскипятить сахарную пудру (1 стакан), какао (2 ч.л.), масло (1 ч.л.). Обмакнуть в сироп шляпки и дать подсохнуть (шляпками вверх). Приготовить сироп для ножек: взбить белки (2 шт.) с сахарной пудрой (3 стакана), обмакнуть в сироп ножки и этим же сиропом прикрепить к ножкам шляпки (шляпки в сироп не обмакивать).

ТЯНУЧКИ ИЗ МОЛОКА

В эмалированную кастрюлю налейте молоко (4 стакана), насыпьте мелкий сахарный песок (2 стакана) и соду на кончике ножа. Поставьте эту смесь на огонь и варите до тех пор, пока она не станет светло-коричневого цвета и тягучей. Готовность можно проверить так – капните смесь в стакан с холодной водой, если образуется шарик, то тянучки готовы.

Вылейте смесь в посуду, смазанную сливочным маслом и нарежьте на квадратики острым ножом, смазанным маслом.

Теперь поговорим о напитках. Как известно, дети очень любят фруктовую воду – "шипучку". Особой их благосклонностью пользуются "Пепси-кола", "Фанта", "Кока-кола" и др. Их можно приобрести в магазине. Но есть и другой путь. Не меньше дети любят различные сиропы, морсы, сладкие коктейли. Все это можно приготовить самим. Ниже мы приводим некоторые рецепты.

МОРСЫ

Морсы делают из какого-либо сока, разбавляют водой и добавляют по вкусу сахар. Морс можно также приготовить из свежих ягод и фруктов. Нельзя забывать, что готовить морс можно только с кипяченой водой, иначе он покроется пеной.

Сахар обычно растворяют в горячей воде, а сок добавляют к остывшему морсу. Кипятить не нужно. Для придания эффектного вкуса и запаха в любой морс можно добавить ломтик лимона, апельсина или лимонную цедру. Зимой морс подают теплым, а летом — со льдом.

Из варенья

Нужно взять 1 стакан ягодного варенья, развести в 1 л горячей кипяченой воды, добавить 1/4 стакана кислого сока, лучше лимонного. Добавить сахар по вкусу, после чего остудить.

Из клюквы

Клюкву (1 стакан) отжать через соковыжималку (или размять), добавить немного кипяченой воды, процедить через марлю. Выжимки от ягод залить 1 л воды, вскипятить и процедить. В процеженный отвар добавить 1/2—3/4 стакана сахару, влить отжатый сок. В готовый морс положить ломтики лимона по вкусу.

Из смородины

Взять 1—1 1/2 стакана красной, белой или черной смородины, отжать сок или размять ягоды, добавить немного кипяченой воды и процедить через марлю, выжимки от ягод залить водой (1 л), вскипятить, процедить, добавить сахар и сырой сок.

Из малины

Малину (1 1/2 стакана) размять, сок отжать через марлю, выжимки от ягод залить водой (1 л) и вскипятить, добавить сахар (1/2-3/4 стакана) и отжатый сок, заправить по вкусу смородиновым соком.

Из яблок

Яблоки (200—250 г кислых сортов) вымыть, разрезать на дольки, положить в кастрюлю, залить водой (1 л), поставить на огонь и прокипятить 10 мин., а затем процедить. В полученный отвар добавить сахарный песок (1/2 стакана), прокипятить 1—2 мин и охладить.

Из вишен

Вишню (1 стакан) вымыть, удалить косточки, размять деревянным пестиком или ложкой и из полученной массы отжать сок. Затем сок слить в стеклянную банку, закрыть крышкой и поставить в холодное место. Выжимки слить, залить горячей водой (1 л), прокипятить 10—12 мин и процедить, отвар смешать с соком, добавить сахарный песок (1/2 стакана) и перемешать.

Из апельсинов

Вскипятить воду (1 1/2 стакана) с сахаром (1/2 стакана), охладить. Выжать сок из 2—3 апельсинов, оставив 1/2 апельсина невыжатой. Сок перемешать с водой, прибавить 1/2 апельсина, нарезанного кружочками и мелко натертую корочку 1/4 апельсина. Морс разлить в стаканы, в каждый стакан положить по кусочку льда.

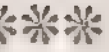
КОКТЕЙЛИ

Коктейли впервые появились в Америке. В переводе с английского "коктейль" значит "петушиный хвост". Существует легенда, согласно которой, первопоселенцы Америки в салунах, где они проводили свободное время, ради забавы смешивали различные напитки из тех, что попадались под руку. Нередко это были яркие, многокрасочные и многослойные смеси, действительно, весьма напоминавшие петушиный хвост. Итак, коктейли. Не нужно забывать, что одним из главных компонентов коктейля являются сиропы. Основной — *сахарный и ароматические*. Для сахарного сиропа нужно взять 4 части сахара и 3 части воды, кипятить 10 мин, осторожно снимая пену, процедить, разлить в широкогорлые бутылки, закрыть и хранить в холодном месте. Если сироп засахарится, его нужно прокипятить, добавив немного воды. Ароматизированные сиропы — на основе свежих и консервированных фруктов. Даем рецептуру ароматизированного сиропа на примере персикового (абрикосового).

1 кг персиков (абрикосов), 300 г сахара, 0,5 л воды, 1 л сахарного сиропа. Зрелые мягкие персики (абрикосы) вымыть, очистить от косточек, положить в миску, тщательно размять до образования однородной кашицы. Из косточек извлечь ядрышки, натереть их на самой мелкой терке и добавить к размятым персикам, засыпать сахаром, дать настояться два часа, после чего залить водой, оставив на 1 ч в холодильнике, затем процедить. Сок влить в сахарный сироп, прокипятить 5 мин, охладить, разлить по бутылкам, добавив несколько разрезанных ядрышек для усиления аромата.

Взяв данную рецептуру за основу, точно так же можно сделать вишневый, малиновый, апельсиновый, клубничный и другие сиропы.

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ



ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ КАЖДОЙ ХОЗЯЙКЕ О ДИЕТОЛОГИИ И ЛЕЧЕБНОМ ПИТАНИИ

Не углубляясь в научные исследования о диетах и рационах, попытаемся разобраться в основных принципах домашней диетологии.

Широко известны "семь правил диетологии", сформулированные и описанные доктором М.М.Гурвичем. Эти магические "семь правил" особенно важно знать хозяйкам, которым приходится готовить пищу для большой семьи, где есть дети и пожилые люди, больные или склонные к различным обменным нарушениям.

Правило первое — питайтесь разнообразно. Это правило распространяется на всех — оно универсально и всеобъемлюще. Разнообразная пища, включающая продукты животного и растительного происхождения, витамины, минеральные вещества, пищевые волокна в нужных соотношениях, дает организму все необходимое для жизнедеятельности. Вот основные группы продуктов, которые следует сочетать в повседневном рационе:

Первая группа — молоко и молочные продукты (кефир, творог, простокваша и др.)

Вторая группа — овощи, фрукты, ягоды.

Третья группа — мясо, птица, рыба, яйца (источники животного белка).

Четвертая группа — хлеб, крупы, макаронные изделия.

Пятая группа — жиры (сливочное масло, маргарин, сало, растительные масла — подсолнечное, оливковое, соевое, хлопковое и др.).

Шестая группа — сладости (сахар, мед и др.).

Конечно, в наше нелегкое время, когда цены на продукты достигают астрономических высот и пугают уже не только покупателей, но и продавцов, хозяйке очень трудно уложиться в бюджет и обеспечить полноценное сбалансированное разнообразное питание. Однако не забывайте, что излишняя экономия и длительное недополучение продуктов одной из перечисленных групп может привести к ряду заболеваний, белковой и витаминной недостаточности.

Запомните, можно легко обойтись без различного рода дорогостоящих деликатесов, экзотических фруктов и кондитерских изделий. Но в ежедневном рационе обязательно должно быть необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. Питание должно предоставлять организму и достаточное количество калорий (энергии) для работы и жизнедеятельности.

Правило второе — соблюдайте режим питания. Соблюдать режим питания — это значит питаться в одни и те же часы.

И тогда вырабатывается условный рефлекс: в определенное время перед приемом пищи начинают активно выделяться все пищеварительные соки (желудочный, кишечный, желчь, ферменты поджелудочной железы) и возникают оптимальные условия для переваривания пищи.

Соблюдение режима важно и для здоровых, и тем более для больных. Подробно о режиме при различных недугах мы поговорим ниже, но в любом случае не ешьте реже 3—4 раз в день. В обед не забывайте о первом блюде — длительное сухоедение может привести к заболеваниям желудка и кишечника. Ужинайте не позднее, чем за 1—1,5 часа до сна: обильная еда перед сном делает сон тяжелым и беспокойным, а также приводит к тучности.

Правило третье — не переедайте. Переедание плохо действует на весь организм, увеличивает нагрузку на органы пищеварения. Избыточный вес — усиливает риск развития таких заболеваний, как сахарный диабет, ишемия, гипертония, различные поражения суставов, желчно-каменная болезнь.

Правило четвертое — готовьте правильно. Правильное приготовление пищи, учет химического, механического и температурного воздействия различных блюд на пищеварительную

систему и организм в целом поможет хозяйке сохранить здоровье семьи. Но особенно важна правильная кулинарная обработка при различных нарушениях желудочно-кишечного тракта.

Правило пятое — умейте ориентироваться в калорийности и химическом составе суточного рациона в целом. Хозяйка должна иметь представление о том, что в целом за день съедают домочадцы. Рассчитать калорийность завтраков, обедов и ужинов можно с помощью специальной таблицы химического состава пищевых продуктов приведенной выше. (См.табл. 2). Сколько же калорий необходимо каждому человеку? Это зависит от роста, веса, возраста и выполняемой в течение дня работы. Конечно, не стоит впадать в крайность и ежедневно скрупулезно рассчитывать рацион каждого члена семьи, однако иметь представление о ежедневной потребности и реальной обеспеченности в калориях и пищевых веществах следует.

Правило шестое — знайте особенности состава основных продуктов, их положительные и отрицательные стороны. Каждый продукт и соответственно каждое приготовленное блюдо имеет индивидуальные особенности. Эти отличия обусловливаются химическим составом продуктов, белков, жиров, углеводов, витаминов и многого другого.

О каждом из продуктов питания можно рассказать много, к если вы интересуетесь, то найдете эти сведения в других книга

Седьмое правило — диета лечит не болезнь, а больного. Помните, что диетотерапия (лечебное питание) — это самый безвредный и естественный метод профилактики и лечения многих заболеваний. Мы не будем давать вам регламентированные столы (меню) при различных заболеваниях, а попытаемся объяснить, какой направленности следует придерживаться в том или ином случае.

Хозяйке нужно знать, что лечебные диеты, применяемые при разных заболеваниях, ни в коем случае не повредят здоровому человеку, они полноценны и учитывают все потребности организма, а с другой стороны — оказывают оздоравливающее действие на пораженный орган или систему органов.

Поговорим о тех аспектах лечебного питания, которые вы сможете применить в каждом доме, в тех ситуациях, с которыми чаще всего сталкиваются наши хозяйки.

ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННОЙ И КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ

В вашей семье радостное событие — ожидается рождение ребенка. В это ожидание вплетается тревога: правильно ли питается будущая мама, нормально ли протекает беременность и развивается плод?

Знайте, что в первую половину беременности не требуется каких-либо строгих ограничений в отношении питания. Диета должна быть прежде всего разнообразна, вызывать у женщины аппетит. Во второй же половине беременности питание должно быть усиленным, так как развивающийся плод требует значительного количества пищевых веществ (белков, витаминов, кальция, фосфора и др.). Ежедневно выпивая 0,8—1,2 л молока женщина обеспечивает организм необходимым количеством кальция и фосфора, необходимых для формирования костного скелета будущего ребенка.

Так же очень важно получать достаточное количество железа, необходимого для нормального кроветворения плода. Большое количество железа содержится в печени, мясе, яичном желтке, зелени, многих фруктах.

Во время беременности в рационе увеличивают количество овощей и фруктов, в которых, с одной стороны, содержится много витаминов, а с другой — имеются пищевые волокна, способствующие профилактике запоров.

Для того чтобы обезопасить себя от позднего токсикоза беременности следует ограничить потребление поваренной соли, отказаться от копченостей, соленых блюд. В последние 2—3 месяца сократить общее количество получаемой жидкости до 1,2 л. (включая супы, молоко, компоты).

Если же вы склонны к полноте и быстро прибавляете в весе, возьмите себя в руки и максимально ограничьте потребление сладостей, кондитерских изделий и мучных блюд. Во время беременности исключаются все алкогольные напитки, токсически действующие и на мать и на ребенка.

Но вот все переживания уже позади, родился очаровательный младенец. Важнейшим фактором здоровья ребенка, его нормального роста и развития является продолжительность грудного вскармливания и состав молока. И лишь полноценным рациональным питанием кормящей матери можно обеспечить ребенка всем необходимым.

Питание матери должно быть не только разнообразным, как во время беременности, но и усиленным.

По мнению доктора Б.Спока, ежедневное меню кормящей матери даже при необходимости ограничивать себя в еде непременно должно включать:

Молоко — не менее 250 г, а лучше 400 г, а также молочные продукты.

Фрукты и овощи — 6 раз в день (вам это может показаться слишком много, но на деле это сводится к соку из апельсина, овощному салату, зеленым и желтым овощам и картофелю по 2 раза в день — итого 6 раз). Чтобы удовлетворить потребность организма в витамине С, часть овощей вы должны употреблять в сыром виде. Кроме того, ваше меню должно включать что-либо из следующих продуктов: апельсины, помидоры, свежая капуста или ягоды. Витамин А содержится в темно-зеленых или ярко-желтых овощах.

Фрукты и овощи могут быть свежими, консервированными, замороженными или сушеными.

Картофель — ценный продукт не только по питательности, но и по содержанию витаминов.

Мясо, птица, рыба — минимум раз, а лучше два раза в день. Необходимо время от времени употреблять печень как особо ценный продукт.

Яйца — одно в день.

Каши и хлеб — (кроме белого) — 3 раза в день как источник витаминов группы В.

Масло или маргарин — как источник витамина А. При склонности к полноте, ешьте вместо масла больше овощей, содержащих витамин А.

Если кормящая мать излишне прибавляет в весе, она может цельное молоко заменить снятым, сократить потребление хлеба, строго ограничить или вообще исключить из меню конфеты, пирожные, пироги, печенье и другие кондитерские изделия. Но ни в коем случае не сокращайте потребление молока, фруктов, мяса и овощей.

Для кормящей матери обязателен строгий режим питания. Число приемов пищи должно соответствовать числу кормлений младенца. Необходим сытный завтрак, плотный обед, затем ужин и стакан кефира или простокваши перед сном.

Не плохо за полчаса до кормления ребенка дополнительно поесть сладких фруктов, немного меда, выпить сладкого чая, что способствует усилению выработки молока.

И еще раз повторим, что лишь полноценное питание матери должно обеспечить ребенка необходимыми пищевыми веществами, а так же факторами иммунологической защиты (т.е. защиты от различных инфекционных заболеваний).

ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

Правильное питание — одно из решающих условий хорошего физического и нервно-психического развития ребенка.

Правильное питание ребенка — это потребление определенного количества продуктов, их качество, разнообразие, соотношение основных пищевых веществ — белков, жиров, углеводов, витаминное обеспечение.

Белки — незаменимый "строительный" материал организма, при их недополучении останавливается рост ребенка, падает вес, нарушаются функции внутренних органов. Вы уже знаете, что больше всего белков в молоке, мясе, рыбе, яйцах. Так же богаты полноценными белками бобовые, картофель, некоторые крупы.

Жиры и углеводы необходимы ребенку как источник энергии. Прибавление жира к пище делает ее более вкусной и сытной, однако злоупотреблять жирами в питании детей нельзя. А некоторые жиры, так называемые тугоплавкие вообще плохо усваиваются (говяжье и баранье сало) детям до трех лет их давать не рекомендуют.

Углеводов больше всего содержится в хлебе, муке, картофеле, овощах, фруктах, сахаре.

Ребенку необходим весь спектр витаминов: витамин А (сливочное масло, печень, желтки; каротин — морковь, томат, шпинат, лук), витамин Д (рыбий жир, печень, икра), витамин B_1 (бобовые растения, мука, печень, почки), витамин РР (молоко, мясо, желток, крупы, картофель), витамин B_2 (там же, где и B_1 и еще в дрожжах), витамин B_6 (молоко, сыр, горох, зеленый перец и др.), витамин B_9 (печень, почки, зеленые листья растений), витамин B_{12} (печень и другие животные продукты), витамин Е (растительные масла, овощи, яйца, мясо), витамин К (зеленые листья салата,

крапивы, капусты), витамин Р (вишня, рябина, смородина, чай, лимоны, земляника и др. ягоды), витамин У (белокочанная капуста, томаты, соки и из сырых овощей), витамин С (овощи и фрукты, зелень, шиповник и др.).

Говоря о необходимых пищевых веществах, не забудем и о воде. Ведь вода входит в состав всех тканей, участвует во всех процессах обмена веществ. Жажду, даже кратковременную, ребенок переносит тяжело. Поэтому в меню ребенка включают достаточное количество жидкости (супы, молоко, чай, кисель). Тогда ребенок не будет испытывать жажду в промежутке между кормлениями. Учтите, что летом потребность в воде увеличивается.

Как же строить пищевой рацион ребенка? Многие родители стремятся давать детям как можно больше масла, молока, сметаны, сладостей или, наоборот, мяса, яиц, творога. Излишества вредны и взрослому, а ребенку — тем более. Чрезмерно жирная пища ухудшает деятельность органов пищеварения, понижает аппетит. Дети, которые получают слишком много мучных блюд, каш и молока, чаще всего бледны, рыхлы, больше склонны к аллергическим и обменным заболеваниям. Избыток белковой пищи может привести к повышенной возбудимости ребенка, нарушению сна, расстройствам кишечника.

В каждом возрасте питание имеет свои особенности. Для грудного ребенка лучшая пища — молоко матери. Но приходит момент, когда маленькому существу не хватает материнского молока. В конце четвертой недели ребенку необходимы фруктовые или овощные добавки. Эти пищевые добавки богаты витаминами и минеральными солями, которые необходимы малышу.

Начинают обычно с яблочного сока — он легче переваривается. Но учтите, что начинать надо с нескольких капель. После кормления дайте ребенку половину чайной ложки яблочного сока, потом одну чайную ложку. В течение недели количество сока можно увеличить до 5—6 чайных ложек яблочного сока. Если малыш хорошо переносит яблочный сок, можно постепенно вводить соки других фруктов — вишни, черной смородины. После 2-х месяцев — сливы, абрикосы, гранатов, моркови, свеклы и других. Приведем рецепты приготовления некоторых соков.

Из свежих яблок: тщательно вымойте яблоко, обдайте кипятком, снимите кожуру максимально тонким слоем и натрите на терке; полученное пюре положите в стерильную марлю, сложенную вдвое, и отожмите сок ложкой из нержавеющей стали или серебра. Можно воспользоваться соковыжималкой, только проследите за тем, чтобы она была тщательно вымыта.

Из белокочанной капусты: капусту тщательно очистите и промойте, обдайте кипятком, тонко нашинкуйте, слегка посолите и нажимая ложкой, подавите, затем сложите в марлю и выжмите сок.

Из помидоров: помидоры вымойте, обдайте кипятком, разрежьте на части, разомните, выжмите сок и процедите его через марлю.

Из вишни и сливы: тщательно промойте плоды, обдайте кипятком, освободите от косточек и отожмите сок через марлю.

Из черной смородины, черники, малины: промойте ягоды в проточной воде, обдайте кипятком, выжмите сок через марлю. К соку из черной смородины можно добавить сахар, предварительно развести в небольшом количестве воды (10 г сахара на 100 мл сока), прокипятить и остудить.

Из моркови: морковь промойте щеткой, обдайте кипятком, натрите на мелкой терке и выжмите сок через марлю.

Из лимона, апельсина, мандарина: разделите очищенные плоды на дольки, выньте зернышки и отожмите сок через марлю. В готовый сок можно добавить сахарный сироп по вкусу.

В полтора-два месяца ребенку можно добавлять к его рациону не только соки, но и фруктовое пюре. Вот как приготовить пюре из некоторых фруктов.

Из сливы, вишни: спелые плоды промойте, обдайте кипятком, выньте косточки и тщательно протрите ложкой через сито, отделяя кожицу. Если плоды кислые, можно добавить немного сахарного сиропа.

Из яблок и груш: спелые плоды промыть проточной водой, обдать кипятком, снять кожицу тонким слоем и натереть на мелкой терке.

Чем старше становится малыш, тем разнообразнее его

питание. В три с половиной месяца ему необходим сваренный вкрутую желток, разведенный материнским молоком, а в четыре — творог. Его можно приготовить самим.

Вылейте кефир в эмалированную кастрюльку и поставьте на самый маленький огонь. Когда сверху образуется сгусток, откиньте его на стерильную марлевую салфетку, чтобы стекла сыворотка. Получается свежий и нежный творог. Готовить его надо ежедневно.

Каждый раз, включая в меню ребенка новые продукты, необходимо следить за его самочувствием.

После четырех месяцев ребенку необходим прикорм. Первый прикорм — это овощное пюре, его можно сделать из картофеля, кабачков, репы, тыквы. Вы можете воспользоваться рецептом приготовления овощного пюре.

Из разных овощей: овощи (морковь, репа, брюква, капуста, кабачки, тыква, свекла и др.) хорошо промойте щеткой, очистите, нарежьте, залейте водой слоем в 2—3 см, закройте крышкой и поставьте тушить. Следите за тем, чтобы на дне кастрюли все время была вода и овощи тушились паром. В доведенные до полуготовности овощи добавьте крупно нарезанный картофель и продолжайте тушить до полной готовности всех овощей, затем протрите их в горячем виде через сито, добавьте горячее молоко, соль, хорошо взбейте и доведите до кипения. В готовое пюре добавьте растительное масло (80 г овощей, 20 г картофеля, 25 мл молока, 3 г растительного масла, немного соли).

Из картофеля: отварите картофель в небольшом количестве воды, затем при непрерывном взбивании добавить горячее молоко, щепотку соли и доведите до кипения. В готовое пюре добавьте растительное масло (100 г картофеля, 40 мл молока, 3 г растительного масла, немного соли).

Из моркови: морковь промойте щеткой, очистите, нарежьте кусочками, залейте кипятком до прикрытия, поставьте на слабый огонь и тушите под плотно закрытой крышкой до полного выкипания воды. Горячую морковь протрите через сито, добавьте подогретое молоко, соль и прокипятите в течение 2—3 мин. В готовое пюре положить растительное масло (100 г моркови, 25 мл молока, 3 г растительного масла немного соли).

С пяти месяцев ребенка приучают к более густым блюдам,

кашам — овсяной, рисовой, гречневой, манной. Можно готовить каши и из смеси круп.

В шесть с половиной месяцев малышу начинают давать мясной бульон, а с семи — восьми месяцев — провернутое 2–3 раза через мясорубку мясо.

К году приучают ребенка к паровым блюдам.

Вот некоторые рецепты приготовления паровых блюд.

Суфле. Мясо (говядины, свинины, телятины, курицы) сварите, несколько раз пропустите через мясорубку, добавьте муку, молоко, сливочное масло, все тщательно перемешайте, выложите в форму, готовьте блюдо на слабом огне (мясо 100 г, мука 5 г, молоко 50 мл, сливочное масло 5 г).

Пюре. Вареное мясо пропустите через мясорубку несколько раз, добавьте бульон, соль по вкусу и сливочное масло (мясо 100 г, воды 50 мл, сливочное масло 5–10 г).

В год-полтора ребенок постепенно переходит на четырехразовое питание. Постепенно меняется и кулинарная обработка: мясо дается в виде паровых котлет и фрикаделек, овощи в виде запеканок, салатов, винегретов, каши варят из непротертых круп. Когда же появляются коренные зубы, ребенок должен получать блюда, требующие активного жевания: супы с непротертыми овощами, вареный и жареный картофель.

С двух лет питание ребенка приближается к рациону взрослого. Дневной рацион ребенка обязательно включает мясо или рыбу, молочные продукты, сливочное и растительное масло, крупы, овощи и фрукты. Для детей принцип полноценности питания незыблем!

Очень важно не только то, что ест ребенок, но и то, как он ест. Основное условие хорошего аппетита ребенка — точный режим. Детей старше года следует кормить через 4–4 1/2 часа. За это время желудок ребенка опорожняется от съеденной ранее пищи, начинает вырабатываться желудочный сок и другие пищеварительные секреты — организм готов к новому приему пищи, появляется аппетит. Но, если в промежутках между едой давать детям хлеб, конфеты, фрукты или жевательную резинку, ритмическая работа пищеварительной системы организма нарушается, в положенное время аппетита нет, и есть ребенку уже не хочется.

С раннего детства нужно прививать детям правильные гигиенические навыки. Перед едой следует мыть руки; с полутора лет ребенок может и должен есть самостоятельно; не следует отвлекать его во время еды чтением, рассказами, играми, телевизором; нельзя, чтобы он привыкал подолгу засиживаться за столом. К нелюбимому, но полезному блюду ребенка терпеливо приучают, начиная с самых маленьких порций.

Не так много времени требуется хозяйке, чтобы не только вкусно приготовить пищу, но и красиво подать ее. Яркая салфетка, красиво уложенный гарнир, любимая ложка или вилка — все это радует ребенка, делает еду более привлекательной.

ДИЕТА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ

Не секрет, что с возрастом к человеку приходят различные недуги, ухудшается деятельность основных органов и систем, и прежде всего сердечно-сосудистой. Соответственно и питание пожилых людей должно быть направлено против развития атеросклероза, прогрессирования гипертонии и ишемической болезни сердца. Не обязательно отдельно готовить для старших членов семьи, но желательно учитывать, что одни продукты им более полезны, другие — менее, а какие-то просто следует исключить из рациона после достижения определенного возраста.

Многие ученые, занимающиеся проблемой старения — геронтологией, рекомендуют всем людям, достигшим определенного возраста (45—50 и более лет), уменьшить потребление животных жиров, заменяя их растительными маслами. Подсолнечное, оливковое, соевое, хлопковое и другие растительные масла не только хороши на вкус, но и способствуют нормализации обмена холестерина. А вот продукты, в которых содержится много холестерина, — печень, почки, мозги, жирное мясо, яичные желтки — следует ограничить.

Будьте осторожны и со сладостями — конфетами, тортами. Сахара в дневном рационе должно быть не более 40—35 г.

Чаще используйте продукты, содержащие йод, — морскую капусту, рыбу, кальмары — считается, что они предотвращают развитие атеросклероза.

Что касается супов, то следует отдавать предпочтение вегетарианским — крупяным, молочным, овощным. Рыбные

и мясные бульоны допустимы, но не часто (1—2 раза в неделю). Мясо и рыбу лучше отваривать — тогда в них остается меньше так называемых экстрактивных веществ, возбуждающих сердечно-сосудистую систему. Впрочем, при желании отварное мясо (а также рыбу) можно затем обжарить.

Обычно с возрастом снижается физическая активность, что может привести к избыточному весу. При склонности к полноте придется снизить калорийность рациона, ограничить не только сахар, но и варенье, мучные изделия, белый хлеб. Хорошо в таких случаях раз в неделю проводить разгрузочные дни..

Как и в любом возрасте, важно заботиться о разнообразии питания, не забывать об обеспеченности витаминами, полноценным белком.

С годами у нас снижаются функциональные способности пищеварительной системы, ослабляется двигательная функция желудка и кишечника, уменьшается выработка ферментов. Поэтому следует соблюдать 4—5 — разовый режим питания, есть понемногу, не перегружая желудок.

При гипертонии, ишемической болезни сердца в рационе должно быть больше продуктов, содержащих соли калия, улучшающих деятельность сердечной мышцы и способствующих выведению из организма избыточной жидкости. Солей калия много в овощах, фруктах, ягодах, соках. Особенно богат калием картофель (в частности, подкожурный слой). Настоящие кладовые солей калия — чернослив, курага, изюм и шиповник.

Надо обеспечить организм и солями магния: они оказывают сосудорасширяющее действие и способствуют профилактике спазмов сосудов. "Магниевая диета" включает хлеб с отрубями, овсяную, гречневую, пшенную каши (пудинги, запеканки), свеклу, морковь, зелень, черную смородину, грецкие орехи.

Очень важно ограничение поваренной соли, особенно для гипертоников и больных, перенесших инфаркт миокарда. Рекомендуем хозяйкам готовить все блюда без соли и затем подсаливать уже приготовленные по вкусу и потребностям для каждого члена семьи, в зависимости от индивидуальных вкусов и с учетом возрастных ограничений.

Вкус недосоленных блюд можно улучшить добавлением клюквы, лимонной кислоты, зелени петрушки, укропа или кинзы, а так же пищевыми и вкусовыми добавками, например,

глутаматом натрия, уже давно успешно применяемым кулинарами многих стран, но пока еще мало распространенным у нас.

Следует ограничить (а лучше даже вовсе исключить) напитки, возбуждающие сердечно-сосудистую и нервную системы: крепкий чай и кофе. Конечно, понятие "крепкий" субъективно — что слабо для одного, то чрезмерно для другого. Во всяком случае, примите к сведению, что тонизирующие вещества, содержащиеся в кофе и чае, могут быть причиной учащенного сердцебиения, бессоницы, повышения артериального давления. Особенно будьте осторожны с растворимым кофе, так как он содержит значительно больше кофеина, чем заваренный молотый.

Говоря о питании пожилых людей, давайте вспомним слова мудрого Цицерона: "Старости надо сопротивляться... а недостатки, связанные с ней, возмещать усердием; как борются с болезнью, так надо бороться и со старостью: следить за своим здоровьем, прибегать к умеренным упражнениям, есть и пить столько, сколько нужно для восстановления сил, а не для их угнетения".

КАК МОЖНО ПОХУДЕТЬ

Все жалуются на нехватку продуктов, все выше цены на основные необходимые продукты питания и все больше тучных. Количество людей, страдающих ожирением различной степени, по данным статистики приближается к 30%. А у женщин избыточный вес встречается в 3 раза чаще, чем у мужчин, помните об этом, милые хозяйки.

Итак, в чем же причина феномена "толстяков" в стране, находящейся в тяжелом экономическом и продовольственном кризисе?

Объяснение, по всей видимости, таится в значительно ухудшившейся структуре питания. Мы стали значительно меньше есть качественных продуктов (нежирного свежего мяса, фруктов, овощей). Чтобы заглушить чувство голода приходится заполнять желудок избыточным количеством хлеба, макарон, каш, картофелем. Мы также потребляем невероятно много сладостей, сахара. От всего этого полнеем, теряем подвижность, заболеваем гипертонией, сахарным диабетом, ос-

теохондрозом и другими болезнями и, следовательно, хуже себя чувствуем.

Если вы стали замечать, что пополнели и решили избавиться от лишнего веса, знайте — вам понадобится сила воли для достижения цели. Главная роль в борьбе с ожирением принадлежит не врачу, рекомендующему определенную диету и распорядок жизни, а самому человеку, желающему похудеть, омолодиться и восстановить утраченное здоровье.

Сразу предупредим, что мы говорим только об "ожирении от переедания", так называемом алиментарном ожирении, и не касаемся различных эндокринных заболеваний, приводящих к избыточному весу.

Запомните следующие основные принципы, которые помогут добиться успеха:

1. Вам надо увеличить физические нагрузки — делайте утреннюю зарядку, больше гуляйте, причем хорошим шагом, плавайте, работайте на свежем воздухе.

2. Максимально уменьшите потребление углеводов (сахара, мучного, сладкого) и жиров (сливочного масла, сала и т.п.).

3. Старайтесь больше есть овощей и фруктов (малокалорийных, но приносящих чувство сытости).

4. Строго придерживайтесь режима питания. Частое дробное питание 4—5 раз в день создает определенный ритм пищеварения и помогает контролировать свой аппетит.

5. Исключите из меню жареные блюда, бульоны, возбуждающие аппетит. Ограничьте количество поваренной соли, откажитесь от специй, пряностей, острых закусок.

6. Проводите 1—2 раза в неделю разгрузочные дни, помогающие за день сбавить до 1—1,5 кг веса.

Суточный рацион при разгрузках делят на 5—6 приемов. Существует несколько вариантов разгрузочных дней, которые можно чередовать. Ниже мы их приводим.

Творожный или сырниковый день. 400 г обезжиренного творога либо в натуральном виде либо, для приготовления сырников. 2—3 стакана кофе с молоком без сахара и стакан отвара шиповника.

Яблочный день. 1,5 кг сырых или печеных несладких яблок, 2 стакана чая или кофе без сахара.

Огуречный день. 1,5 кг свежих огурцов с тем же количеством

жидкости.

Салатный день. 1,2—1,5 кг различных сырых овощей (капуста, помидоры, редис, морковь, салат, огурцы) с добавлением растительного масла или небольшого количества сметаны.

Арбузный день.. 1,5 кг мякоти спелого арбуза.

Кефирный день. 1,2—1,5 л кефира или простокваши.

Мясной день. 300 г отварного без соли мяса с овощным гарниром. 2 стакана чая без сахара и 1 стакан отвара шиповника.

Рыбный день. 300—350 отваренной без соли рыбы (окунь, треска, щука, минтай) с тем же количеством жидкости.

В остальные (не разгрузочные) дни в рацион включают:

Хлеб — 100—150 г в день (3—4 ломтика); молоко, лучше обезжиренное, кефир, немного сметаны (1—2 ст.ложки), обезжиренный творог, неострый сыр (50 г);

Овощи — огурцы, помидоры, белокочанную капусту, тыкву — без ограничения; картофель, свеклу, морковь — не более 150 г в день каждого; фрукты, ягоды желательно кислые или кисло-сладкие, от сладких можно пополнеть.

Яйца всмятку или вкрутую (не более 1—2 в день).

Нежирное мясо или нежирные сорта рыбы (120—150 г в день).

Растительные масла и очень немного животных для приготовления пищи.

Из напитков можно рекомендовать — чай и некрепкий кофе без сахара, фруктово-ягодные соки из несладких плодов, щелочные минеральные воды.

И, наконец, надо ответить на часто задаваемый вопрос: можно ли лечить ожирение голоданием?

Быстрая потеря веса, которая наступает при 7—10-дневном голодании, делает этот метод лечения популярным среди тучных людей. Однако многочисленные исследования, проводимые за рубежом и в нашей стране, не позволяют рекомендовать длительное голодание для лечения ожирения в домашних условияч. В организме могут произойти отрицательные изменения, связанные с нарушением работы печени, потерей белков, витаминной недостаточностью.

Постепенное снижение веса, достигаемое не длительным

голоданием, а комплексным лечением, соблюдением режима и диеты, проведением разгрузочных дней, физические нагрузки гораздо надежнее и безопаснее для здоровья.

Другое дело однодневное голодание — не чаще одного дня в неделю.

Хотите быть стройным, красивым и здоровым — запаситесь терпением, силой воли и внутренней убежденностью в необходимости такого решения.

ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Сахарный диабет — одно из самых широко распространенных заболеваний. При этом заболевании нарушаются все виды обмена веществ в организме, а в особенности углеводный.

Главная цель лечения при сахарном диабете — нормализовать обменные процессы, показателем чего является снижение в крови уровня сахара.

Первая предпосылка для достижения этой цели — ограничение количества углеводов в ежедневном рационе больного. Считается, что более 1/3 всех больных диабетом могут улучшить свое самочувствие и поддерживать его только с помощью диеты, не принимая никаких лекарств.

Питание больного сахарным диабетом основано на строгом соблюдении режима (5—6 приемов пищи в день малыми порциями), уменьшении калорийности рациона при достаточном количестве витаминов.

Конечно, только лечащий врач может индивидуально разработать диету, с учетом тяжести заболевания, веса больного, переносимости отдельных продуктов и блюд. Но есть основные принципы, которые следует помнить не только самому больному, но и хозяйке, ведущей дом.

Какие продукты следует ограничить в первую очередь? Естественно, содержащие в большом количестве легкоусвояемые углеводы: сахар, конфеты, кондитерские изделия, джемы, варенье, виноград, изюм и т.д.

Меньше можно опасаться овощей, углеводы которых всасываются не так быстро, как глюкоза и сахароза: огурцы, помидоры, капуста, салат, кабачки, баклажаны, тыква. При готовке можно пользоваться различной зеленью — укропом,

луком и петрушкой, которые полезны всем. Морковь и свекла применяются в ограниченном количестве, с учетом состояния больного.

Желательно уменьшить количество съедаемого хлеба, оставив в рационе 100—120 г ржаного или белково-отрубного.

При малокалорийном рационе важно получать достаточное количество витаминов, поэтому полезны сырые несладкие яблоки, черная смородина, отвар шиповника, приготовленные на ксилите натуральные соки.

Несколько слов о различных заменителях сахара.

По своей сладости ксилит примерно равен обыкновенному сахару, но практически не оказывает влияния на уровень сахара в крови. Получают его из шелухи хлопковых семян и кочерыжек початков кукурузы. В день разрешается потребление до 30—35 г. Учтите, что этот продукт обладает довольно сильным желчегонным и послабляющим действием и при превышении дозы могут наступать различные кишечные расстройства.

При легких формах заболевания и хорошей переносимости организма можно употреблять фруктозу в ограниченном количестве (40—45 г). Фруктоза — естественный продукт, содержащийся в яблоках, тыкве, моркови, арбузе, сахарной свекле, сахарном тростнике. Приготовленные на ксилите или фруктозе компоты, джемы, кондитерские изделия можно есть всем, и здоровым и больным. Обычно нет возражений против употребления небольшого количества меда — по 1 чайной ложке 2—3 раза в день.

В последнее время появились препараты, одна маленькая таблетка которых может заменить по сладости две чайные ложки сахара. Запомните их название "Сластилин", "Нутросвит". Правда, здесь нужно посоветоваться с врачом.

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛУДКА

Давайте на минуту отвлечемся от вопросов лечебного питания и вспомним один из наших обычных дней. Рядовой день в череде таких же, день, в котором была давка в общественном транспорте, еда на работе в сухомятку (если она вообще была), переутомление, часто недосыпание,

стрессы дома и на службе. Если к этой неприглядной картине прибавить курение, то становится ясно — здоровым такой образ жизни, конечно, не назовешь.

Может, мы в чем-то и преувеличиваем, но подобный режим и ритм жизни присущ большинству больных хроническим гастритом и язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

А это самые "массовые" заболевания как у нас в стране, так и во всем мире. Мало встретишь людей, у которых никогда не бывает болей в животе, изжог, горечи во рту по утрам — диспептических явлений, желудочного дискомфорта. На фоне подобных неприятных ощущений развивается плохое настроение, ипохондрия, мнительность, общая слабость.

Конечно, лечение хронического гастрита, язвенной болезни должно быть комплексным — включать медикаменты, лекарственные травы (фитотерапию) и обязательно лечебное питание. Профилактика же этих заболеваний, их предотвращение может основываться только на обеспечении здорового режима и правильного питания. И если у вас в семье есть больной с хроническим заболеванием желудка, не готовьте для него отдельно, а постарайтесь и сами перестроиться на тот рацион, который будет ему полезен.

Помните, что при назначении лечебного питания учитывается уровень желудочной секреции больного и стадия заболевания (есть или нет в настоящее время явное обострение процесса).

В период обострения болезни диета должна создать покой для больного органа, уменьшить раздражение слизистой оболочки желудка. При этом блюда подаются только в протертом виде, отварные на воде или на пару. Постепенно, по мере улучшения самочувствия больного происходит переход на непротертую диету.

Пищу желательно принимать 4—5—6 раз в день, малыми порциями, не переедать. Исключаются продукты и блюда, усиливающие выделение желудочного сока: мясные, рыбные или грибные бульоны, жареное мясо, копченые и соленые продукты, пряности и специи, газированные напитки, крепкий чай и кофе. Категорически исключаются алкогольные напитки — не верьте, что чистым медицинским спиртом можно вылечить язву желудка. Это заблуждение привело очень многих людей после самолечения на операционный стол

с прободной или кровоточащей язвой.

Нежелательны продукты, содержащие большое количество растительной клетчатки, раздражающей желудок (репа, редис, морковь, брюква).

Основной принцип диетотерапии при заболеваниях желудка — в последовательном переходе от более щадящих диет к менее щадящим по мере выздоровления больного. Однако из рациона все же исключаются жирные сорта баранины, свинины, острые блюда и приправы, копчености.

КАК ПИТАТЬСЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Редко, в какой семье, особенно там, где есть пожилые люди, хозяйка не встречается с проблемами питания при желчно-каменной болезни, функциональных расстройствах желчевыделительной системы, болезни печени. Последнее чаще всего связано с болезнью Боткина, от которой никто не застрахован. При болезни Боткина (острый вирусный гепатит) поражаются клетки печени и для их восстановления требуется определенное время. Даже если болезнь протекала в легкой форме, следует по крайней мере полгода придерживаться диеты, в противном случае болезнь может принять затяжной или даже хронический характер.

Диета предполагает 4—5-разовый прием пищи небольшими порциями в определенные часы.

Переедание крайне неблагоприятно сказывается на желчевыделительной системе.

Диета включает молоко, рыбу, мясо, много овощей и фруктов — источников витаминов и растительных пищевых волокон. Витамины (особенно А, С и группы В) необходимы в повышенном количестве при гепатитах.

В рацион включают также растительные масла (подсолнечное, кукурузное, оливковое, хлопковое и др.), оказывающие желчегонное действие. Ограничивают продукты и блюда, которые больные плохо переносят.

Запомните! Из рациона следует исключить наваристые бульоны (мясные, куриные, рыбные и грибные), тугоплавкие жиры (сало свиное, баранье, говяжье, особенно подвергшееся

жарке), жирные сорта мяса, птицы (утка) и рыбы. Кроме того, исключают неблагоприятно влияющие на желчный пузырь и печень жареные блюда, любые копчености, острые приправы, сдобное тесто, продукты, содержащие много эфирных масел и поэтому раздражающие слизистую оболочку пищеварительного тракта (редька, редис, репа, лук, чеснок, хрен, щавель), а также торты и пирожные с кремом, охлажденные напитки и мороженое, все алкогольные напитки, в том числе и пиво.

Необходимо ограничить употребление в пищу маринадов и острых соусов, специй и приправ (горчица, перец, уксус), яичных желтков (разрешается не более одного в день).

Рекомендуются следующие блюда и продукты:

супы на овощном отваре с различными крупами, овощами, макаронными изделиями, борщи, свекольники, щи из свежей капусты, молочные с крупами, фруктовые с рисом;

нежирные сорта мяса, птицы (курица, индейка) и рыбы (треска, хек, ледяная, судак, навага и др.) в отварном, запеченном (предварительно отваренном), тушеном (с удалением сока) виде, бефстроганов, плов из вываренного мяса. Мясо и птицу готовят преимущественно куском. Можно также в виде биточков, котлет, тефтелей;

свежие помидоры, огурцы, морковь, белокочанная капуста; отварные и тушеные морковь, картофель, свекла, кабачки, тыква, цветная капуста. Разрешается некислая квашеная капуста, свежая зелень (петрушка, укроп), из бобовых — зеленый горошек. Лук разрешается добавлять в блюда после его отваривания;

рисовая, манная, гречневая, овсяная, пшенная каши. Можно готовить рассыпчатые каши, крупеники, пудинги, плов из риса с фруктами, вермишель, макароны отварные и запеченные (но только не жареные);

яйца всмятку (одно, только при хорошей переносимости), белковый омлет;

молоко цельное, сгущенное, сухое, творог, кефир, простокваша, ацидофилин, неострые сорта сыра. Ограничивают сливки и сметану. Готовят также творожники, различные пудинги, суфле и вареники;

фрукты и спелые ягоды сладких сортов, сырые и запеченные (яблоки), можно употреблять сливы, вишни, смородину, малину, клубнику;

молочные, сметанные и фруктовые соусы (муку для соуса не обжаривают);

колбаса типа "докторской", нежирная ветчина, заливная рыба, сыр, отварной язык, салаты из сырых и вареных овощей, сельдь (только вымоченная);

варенье, мед, пастила, зефир, джемы;

некрепкий чай с молоком, с лимоном, кофе натуральный некрепкий с молоком и без него, компоты из свежих фруктов, ягод и сухофруктов;

фруктовые и ягодные соки и кисели, овощные соки, отвар шиповника;

масло сливочное и растительное (добавляют только в готовые блюда!);

пшеничный, ржаной, лучше слегка подсушенный хлеб, сухари, несдобное печенье, изделия из несдобного теста.

Наряду с овощными и фруктовыми соками при хроническом холецистите полезно включать в рацион тминный чай и настой шиповника. Тминный чай пьют по полстакана 3 раза в день или по стакану в день вместо обычного чая. Плоды тмина оказывают противовоспалительное, спазмолитическое и легкое послабляющее действие, снижают процессы брожения в кишечнике.

ПИТАНИЕ ПРИ ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ

Пищевая аллергия — необычная, повышенная чувствительность организма к определенным продуктам питания — является одним из широко распространенных заболеваний, связанных с пищей.

Еще древнегреческий врач Гиппократ описал случаи непереносимости некоторых пищевых продуктов, приводящей к различным нарушениям в состоянии здоровья. Слово "аллергия" произошло от двух греческих слов: *allos* — другой и *ergon* — действие.

Важно отметить, что аллергические реакции могут развиться уже через несколько минут после приема пищи, включавшей пищевой аллерген. Так, при аллергии к яичному белку через несколько минут после его употребления возможны тошнота, рвота, внезапное расстройство деятельности кишечника. Не-

сколько позже к этим симптомам присоединяется крапивница с зудом и лихорадкой.

Признаки пищевой аллергии могут быть различными; помимо указанных выше расстройств, это и мигрень, отечность лица, боли в суставах.

В принципе любой продукт питания способен выступать в качестве аллергена применительно к конкретному человеку. Наиболее часто причиной аллергии становятся такие продукты, как коровье молоко, куриные яйца, рыба, мясо птицы, конина, свинина, орехи, злаковые (пшеница, овес, рис), бобовые (горох, бобы, соя), красные ягоды (клубника, земляника, малина), различные фрукты (красные яблоки, апельсины, лимоны, бананы), овощи (капуста, томаты, шпинат, картофель, лук), шоколад, мед, устрицы, раки, крабы, пряности, различные красители и консерванты.

Про такие продукты, как молоко, яйца, орехи, говорят, что они обладают "высокой аллергенной потенцией".

Из лечебного рациона исключают все блюда, в которые продукт-аллерген входит как составная часть. Например, при аллергии к куриным яйцам исключают майонез, сдобные мучные изделия, запеканки, кремы, в рецептуру приготовления которых входят яйца. При аллергии к молоку исключают из рациона не только цельное молоко, но и мороженое, молочный шоколад.

Во время применения диеты внимательно наблюдают, уменьшатся ли или исчезнут полностью все аллергические симптомы. Для точной идентификации продукта-аллергена используется так называемая провокационная проба: съедается продукт — предполагаемый аллерген, и изучается реакция организма на него.

Врачами-клиницистами отмечено, что аллергия к продуктам питания часто наблюдается у тех, кто страдает различными хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Способствует пищевой аллергии и перекармливание детей, переедание взрослыми, особенно сладких блюд.

Чувствительность отдельных людей к пищевым аллергенам чрезвычайно высока. Достаточно, например, следов ореха в торте или шоколаде, чтобы у особо чувствительных людей развилась аллергическая реакция.

Итак, основным лечебным мероприятием при пищевой аллергии является исключение из рациона продуктов и блюд, вызывающих аллергические реакции. Это условие довольно легко выполнить по отношению к малораспространенным продуктам. Вы легко обойдетесь без крабов или устриц, если у вас на них аллергия. Сложнее, если речь идет о молоке, куриных яйцах. Но и в этих случаях следует заменить их другими продуктами, близкими по своим свойствам и химическому составу, но не вызывающими аллергических реакций. Иногда может оказаться эффективной замена молока кефиром, яиц всмятку — яичницей или омлетом.

Хозяйкам будет интересно знать, что:

- длительная тепловая обработка может уменьшить аллергические свойства продуктов;
- аллергия к молочным продуктам нередко проявляется на определенный вид молока, например, на коровье. Иногда лучше переносится козье молоко, и наоборот;
- цельное молоко чаще вызывает аллергические реакции, чем сгущенное и молочнокислые напитки, такие как кефир, простокваша.
- аллергия возможна по отношению к пенке кипяченого молока.
- сваренные вкрутую яйца реже вызывают аллергические реакции, чем сырые и всмятку.

ВЕГЕТАРИАНСТВО

***

СТРОГОЕ ВЕГЕТАРИАНСТВО. ДИЕТЫ С ВЕГЕТАРИАНСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ. СЫРОЕДЕНИЕ

В последние годы все большее количество людей разочаровывается в традиционных, официально признанных методах лечения, отказывается от достижений современной медицины и обращается к различным новым и хорошо забытым старым теориям, обещающим оздоровление и долголетие.

Огромный интерес вызывают идеи вегетарианства и сыроедения. Попытаемся разобраться в том, что хорошего и полезного можно извлечь из этих веяний.

Различается три вида вегетарианства. Это строгое вегетарианство, при котором потребляются только растительные продукты, то есть полностью исключаются продукты животного происхождения: мясо, птица, рыба, яйца, молоко и молочные продукты. Значительная часть вегетарианцев позволяет себе молочные продукты — это лактовегетарианцы. Те же, кто не отказывается и от молока и от яиц, называются оволактовегетарианцами.

Врачи-диетологи, физиологи всего мира резко отрицательно относятся к строгому вегетарианству. Доказано, что при потреблении исключительно растительных продуктов организм человека не обеспечивается некоторыми необходимыми биологически активными веществами, такими как полноценный белок, витамин B_{12}, кальций. Однако, по статистическим данным, строгих вегетарианцев в настоящее время в мире немного.

Лактовегетарианской диетой могут пользоваться пожилые люди, причем

не слишком продолжительное время, при получении разнообразной растительной пищи и достаточного количества молока и молочнокислых продуктов. В рационе должны быть бобовые, разнообразные фрукты и овощи, ягоды, растительные масла, орехи, хлеб с добавление отрубей.

Что же касается оволактовегетарианской диеты, то она годится для длительного пользования: она физиологически полноценна и может обеспечить организм всем необходимым.

Иногда к вегетарианцам относят и людей, включающих в рацион не только молоко и яйца, но и рыбу. Но это неправильно, так как в рыбе содержатся практически те же пищевые вещества, что и в мясе и птице.

Процитируем уже известного вам доктора М.М.Гурвича. Вегетарианцами следует называть только строгих вегетарианцев, все же другие, включающие в рацион молоко, яйца и рыбу, придерживаются диет с вегетарианской направленностью.

Чаще всего вегетарианское питание сочетается с определенными моральными и религиозными установками, которые предусматривают ведение здорового образа жизни. Обычно вегетарианцы также отказываются от алкоголя, курения, много времени проводят на свежем воздухе, занимаясь физическим трудом. Все это ведет к здоровому долголетию. В лечебном питании вегетарианство находит отражение в разгрузочных диетах, применяемых при ожирении. Но с точки зрения здоровья несомненно привлекательнее смешанное питание с вегетарианской направленностью. Его можно рекомендовать всем людям пожилого возраста, больным гипертонической болезнью, атеросклерозом, подагрой.

Часто рука об руку с вегетарианством идет сыроедение. Действительно, продукты, не подвергшиеся тепловой обработке, очень полезны. Они полностью сохраняют свой химический состав, витамины, минеральные вещества не разрушаются. Благодаря особым веществам — фитонцидам — свежие сырые овощи, ягоды и некоторые фрукты обладают противомикробным действием и защищают организм от инфекции. Но следует оговорить, что в сыроедении особое значение имеет экологическая чистота продукта. Загрязненные пестицидами и нитратами, радиационно облученные все продукты без исключения могут принести только вред.

Для максимального сохранения витаминов и других важных

биологически активных веществ нужно придерживаться следующих правил:

- очищать и измельчать овощи непосредственно перед приготовлением;
- лук, петрушку, укроп добавлять в готовые блюда перед подачей на стол.

Для тех, кто интересуется диетами и вегетарианской направленностью, приведем наиболее популярные рецепты. Разумеется, вегетарианские блюда, вы сможете найти и в других разделах книги.

САЛАТЫ

КАПУСТНЫЙ

Кочан капусты (красной или белой) мелко порубить, обдать кипятком и откинуть на сито, дать обсохнуть, посолить и поперчить по вкусу, заправить растительным маслом с уксусом или горчичным соусом со сметаной.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ

Отварить картофель (300 г), нарезать мелкими ломтиками. Соленый огурец (2—3 шт.) и вареные яйца (2 шт.) мелко нашинковать. Все тщательно перемешать, добавить зеленый горошек (3 ст.л.), майонез, соль и перец по вкусу. Украсить зеленью петрушки и укропа.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАПУСТОЙ

Отварить картофель (400 г) и морковь (100 г). Нарезать ломтиками, добавить квашенной капусты (200 г), зеленый или репчатый лук (100 г), все тщательно перемешать и заправить сметаной или майонезом.

САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ КАПУСТЫ

Очищенную красную капусту (1 кг) мелко нашинковать, положить в стеклянную миску, посолить и оставить отстояться 20—30 мин. После этого сбрызнуть ее лимонным соком и оливковым маслом.

САЛАТ ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ И МАСЛИН

Очищенный и вымытый лук-порей (5—6 стеблей) мелко нарезать и залить томатным соком (1/2 ст.) с добавлением соли

к лимонного сока (по вкусу). Прибавить 15 шт. маслин, удалив из них косточки, 3—4 ст.ложки растительного масла и черный перец по вкусу. Салат размешать, сложить в салатник и сверху посыпать мелко нарезанной петрушкой.

САЛАТ МОРКОВНЫЙ СЛАДКИЙ

Натереть на терке 2 моркови, 2 яблока, 1/3 лимона, смешать лимон с 1—2 ст.ложками меда. Все перемешать.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КАБАЧКОМ

Натереть на терке морковь и кабачок в (равный количествах), прибавить петрушку, укропом, постное масло и лимонный сок.

ИЗ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ И ЧЕСНОКОМ

Свежие помидоры (4 шт.), лук репчатый (1 гол.) мелко нарезать. Чеснок (2—3 зуб.) растереть с солью. Все тщательно перемешать, добавив соль и перец по вкусу, залить подсолнечным маслом и поставить в холодильник на 1 час. Перед подачей на стол салат еще раз перемешать.

САЛАТ С РЕДЬКОЙ И КЛЮКВЕННЫМ СОКОМ

Натереть 1 редьку, добавить клюквенный сок (2 ст.л.), растительное масло (1 ст.л.) и зелень.

СВЕКОЛЬНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ

Отваренные картофель (300 г) и свеклу (3—4 шт.) мелко порубить, кислое яблоко (1 шт.) натереть на крупной терке. Все тщательно перемешать, заправить растительным маслом с уксусом, соль и перец по вкусу.

САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА С ПОМИДОРАМИ

Болгарский сладкий перец (4 шт.) и свежие помидоры (3 шт.) нарезать на тонкие полосочки, морковь (1 шт.) натереть на крупной терке, чеснок (3-4 дольки) растереть с солью. Все тщательно перемешать и заправить растительным маслом.

САЛАТ ИЗ ТОЛЧЕНОЙ КАПУСТЫ

Мелко нашинкованную капусту растолочь деревянной толкушкой, прибавить растертый чеснок, укроп, растительное масло, лимонный сок или кислое яблоко.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ ВАРЕНОЙ

Тыква (400 г), малосольные огурцы (2 шт.), репчатый лук

(1 шт.), рубленая зелень (2 ст.л.), растительное масло (3 ст.л.), помидоров (4 шт.). Тыкву нарезать кубиками, отварить, смешать со всеми компонентами. Салат полить лимонным соком.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ СЫРОЙ

Стакан натертой на крупной терке тыквы (некоторые диетологи советуют молодую тыкву натирать вместе с кожурой), 2 тонко нашинкованные луковицы, 2 крутых нарубленный яйца. Заправить сметаной (кислым молоком, растительным маслом) посыпать зеленью, чесноком.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ И СВЕКЛЫ

Пропустить через мясорубку тыкву (300 г) и свеклу (1 шт.), добавить сушеный чернослив (50 г), корицу и растительное масло.

ИЗ ШАМПИНЬОНОВ

Растительное масло (2 ст.л.) взбить с уксусом, солью и перцем. Сваренные шампиньоны (можно белые грибы, подберезовики, рыжики, сыроежки) мелко порубить, залить приготовленной заправкой и густо посыпать мелко порубленной зеленью укропа.

СУПЫ

БОРЩ ПОСТНЫЙ

Помидоры (500 г) обдать кипятком, снять кожицу (или 1 ст.л. томатной пасты) мелко порубить вместе с репчатым луком (2—3 гол.). Свеклу (500 г) и морковь (200 г) натереть на крупной терке, добавить мелко нарубленные зелень петрушки, болгарский перец (3 шт.), посолить по вкусу, положить два листочка лаврового листа, залить растительным маслом (100 г) и поставить тушить под крышкой на медленном огне. Когда жидкость выпарится, долить 3 л воды, дать прокипеть 20 мин. и добавить мелко нарезанную капусту (250 г). Варить до готовности капусты, а затем добавить картофель (4 шт.), порезанные на крупные дольки и сваренные отдельно.

Подавать борщ с чесноком, растертым с солью, мелко нарезанной зеленью петрушки и сметаной.

БОРЩ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Капусту, свеклу и лук нашинковать, положить в кастрюлю. Добавить растительное масло и томат, немного воды. Прогреть под крышкой до мягкости. Залить водой до нормы, перемешать. Чернослив варить 15 мин. заранее. Отвар слить в борщ, чернослив распределить по тарелкам. Подавать со сметаной.

БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

На растительном масле (50 г) обжарить мелко нарубленный репчатый лук (3 гол.), добавить нашинкованную морковь (50 г), корни сельдерея и петрушки (по 20 г) и потушить 10–15 мин. под крышкой, периодически помешивая. Нашинковать белокочанную капусту (150 г), нарезать кубиками картофель (200 г), положить в кастрюлю и продолжать тушить до готовности овощей. Затем добавить горячую воду (700 г), соль, пряности, перец по вкусу, довести до кипения. Подавать со сметаной.

СУП ИЗ ГЕРКУЛЕСА

Горячей подсоленной водой (1 л) залить геркулес (100 г), проварить до мягкого состояния и протереть. Промыть чернослив 20 шт.) и замочить в воде, проварить чернослив в этой же воде, освободить его от косточек и все слить в отвар геркулеса. Добавить соль по вкусу, довести до кипения и заправить сливочным маслом (50 г).

СУП ИЗ КАБАЧКОВ С РИСОМ

Кабачки нарезать кубиками, отварить в слегка подсоленной воде, добавить рис. Перед окончанием варки положить зелень. Заправить сливочным маслом.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ

В кипящую воду (1,5 л) положить нарезанный кубиками картофель. Спассеровать на сливочном (или растительном) масле мелко нарезанные морковь (50 г), корень и зелень петрушки (30 г), лук репчатый (2–3 гол.). Спассерованные овощи положить в суп, варить до готовности, подать с мелко нарубленной зеленью петрушки.

ЛАПША

В кастрюлю положить сливочное масло (3 ст.л.), распустить его и обжарить в нем мелко нарубленный репчатый лук

(2 гол.) до золотистого цвета, затем добавить воды (500 г), прокипятить 10—15 мин., добавить горячее молоко (800 г), лапшу (70 г), соль и перец по вкусу. В конце варки в суп добавить 100 г тертого сыра.

СУП ОВОЩНОЙ

В кипящую воду опустить нарезанные мелкой соломкой овощи (свеклу, капусту, морковь, лук, кабачки, петрушку и т.п.). Лишь закипит — снять с огня, плотно и тепло накрыть, настаивать 15-20 мин. Во время упревания идет доваривание за счет тепла, аккумулированного продуктами. Каждый овощ сохранит свой аромат, витамины, все питательные вещества.

ОВСЯНЫЙ

В горячую воду (1 л) засыпать овсяную крупу (200 г), проварить 15 мин. и откинуть на сито. Крупу протереть, добавить отвар. Яблоки (30 г), лук репчатый (2 гол.), морковь (20 г) нарезать ломтиками и добавить в отвар с крупой, посолить и варить до готовности.

СУП ПЕРЛОВЫЙ

Репчатый лук (2 гол.) и зелень петрушки (30 г) порубить и спассеровать на растительном масле (50 г). Перловую крупу (3 ст.л.) перебрать, промыть, залить холодной водой (800 г) и варить до полуготовности, затем добавить очищенный и нарезанный кубиками картофель (300 г) и продолжать варить до готовности. В конце варки положить в кастрюлю спассерованные овощи, добавить соль и перец по вкусу, лавровый лист и варить до полной готовности.

ПОЛЬСКИЙ ХЛОДНИК

Свеклу отварить, порубить. Добавить мелко нарезанные свежие огурцы, укроп, петрушку и зеленый лук, 100 г сметаны, тертую сырую свеклу с ее соком, 2—3 бутылки хлебного кваса. Поставить в холодное место. Отдельно подать крутые яйца, порезанные четвертушками, сметану. Соль и перец по вкусу.

СУП РИСОВЫЙ С ПЕРЦЕМ

В 1 л. воды сварить рис (100 г). Болгарский перец (100 г) и репчатый лук (2 гол.) нарезать соломкой, потушить на сливочном масле, добавить в суп и варить до готовности.

Подавать с мелко нарезанным зеленным луком, зеленью петрушки и сметаной.

СУП ИЗ ТЫКВЫ

Нарезать очищенные тыкву и морковь, положить в кипящую, чуть подсоленную воду и варить до мягкости на медленном огне (несколько минут). Протереть тыкву, морковь и отвар через сито. Заправить сливочным маслом.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

БАКЛАЖАНЫ ЖАРЕНЫЕ

Вымыть и удалить плодоножки у баклажанов (1 кг), разрезать их вдоль на 6—8 частей, очистить от кожицы, посолить, обвалять в муке и обжаривать в сильно разогретом растительном масле (80 г). Подавать, посыпав рубленной зеленью кинзы, петрушки с чесноком и нарезанными ломтиками помидорами.

ГОЛУБЦЫ С ГРИБАМИ

Приготовить капусту, как для голубцов. Отварить 300—400 г белых грибов (сушеных или свежих) в течение 40 мин., после чего поджарить их с луком, морковью, сладким перцем, укропом и петрушкой, посыпать сухими приправами и черным молотым перцем. Остудить и перемешать с гречневой крупой (или рисом), замоченной с вечера. Все это завернуть в приготовленные капустные листья.

На дно кастрюли нарезать кружочками морковь или картофель, а на каждый слой голубцов положить нарезанные помидоры либо полить томатным соком и залить все содержимое кипяченой водой или бульоном. Сверху покрыть голубцы оставшейся нарезанной капустой, положить лавровый лист и кипятить 20—25 мин. Подавать со сметаной.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ

Тыкву слегка проварить под крышкой в собственном соку или с небольшим количеством воды, смешать с готовой пшенной кашей, добавить яйца; смесь ровным слоем выложить на сковороду и запечь. Затем, разрезав запеканку на порции, подавать со сливочным маслом, сметаной, соусом из хрена. Таким же образом можно запечь тыкву и без добавления пшенной каши.

Рецептов блюд из тыквы множество — пудинги, оладьи, пловы, пюре, но все они подразумевают добавку муки, манной крупы, большого количества яиц, жира. Проще всего и целесообразнее всего запекать тыкву в духовке ломтиками толщиной в палец: смазать их сметаной, посыпать тертым сыром, сухарями (конечно, ржаными). Если на каждый ломтик тыквы положить по два—три кружка яблока (перед тем как ее запечь), то блюдо получится очень красивым и вкусным.

КАБАЧКИ ТУШЕНЫЕ

Нарезать кубиками, залить небольшим количеством воды и припускать под крышкой, пока не станут прозрачными. Затем добавить рубленое вареное яйцо, любую зелень, зеленый лук. Подавать со сметаной или маслом.

КАБАЧКИ ПЕЧЕНЫЕ

Нарезанные кабачки кольцами, толщиной 1—1,5 см, уложить как можно теснее на противень, залить сметаной, сливками или простоквашей, взбитыми с яйцом. Подрумянить в духовке (обычно не более 15 мин.). Можно перед приготовлением посыпать тертым сыром, сухарями.

КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ БРЫНЗОЙ

Ни в коем случае кабачки не обжаривать. Уложить на противень, смазать сметаной и запекать в духовке. Мясной фарш в сочетании с кабачками отнюдь не самый выигрышный вариант. Лучше сделать фарш из размельченной, вымоченной в холодной воде брынзы, рубленных крутых яиц и укропа. В старину делали фарш из отварных грибов и риса с зеленью.

КРУПЕНИК

Сварить рассыпчатую гречневую кашу (100 г гречки) на молоке (200 г), охладить до 50^0, добавить протертый через сито творог (80 г), соль и сахар по вкусу, 1 яйцо. Все тщательно перемешать, выложить на противень, смазанный сливочным маслом и посыпанный панировочными сухарями. Сверху помазать яйцом, смешанным со сметаной и запечь в духовке. Подавать со сметаной.

КОТЛЕТЫ МАННЫЕ

Сварить на молоке густую манную кашу, добавив соль и сахар по вкусу. Остудить, добавить 1 яйцо, сформировать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить на сливочном масле. Подавать со сметаной, джемом, вареньем.

По этому рецепту можно приготовить пшенные, рисовые котлеты.

КОТЛЕТЫ ОВОЩНЫЕ

Протереть на терке в дуршлаг один большой кабачок (1 кг), сладкий болгарский перец (2—3 шт.), чеснок (6—8 зубчиков) и дать постоять, пока не стечет образовавшаяся жидкость, после чего в отжатую массу добавить мелко нарезанный укроп, петрушку, посыпать сухими приправами (типа "Яжинка" или "Вегета"), добавить два яйца, 4—5 ложек муки (блинная тоже подходит), размешать и поджарить на подсолнечном масле в виде котлет. Употреблять со сметаной или майонезом вместе с салатом из огурцов с помидорами.

КОТЛЕТЫ ИЗ ШПИНАТА

Перебрать, промыть и нарезать шпинат (500 г), отварить в подсоленной воде 5—7 мин., остудить, отжать, добавить вареный картофель (300 г), натертый на терке, панировочные сухари или муку (40 г), 2 яйца, мелко нарубленный репчатый лук (30 г) и зелень петрушки (30 г). Фарш хорошо вымешать, сформовать котлеты и выпекать во фритюре в растительном масле (60 г). Подавать со сметаной.

МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ

В подсоленной воде сварить макароны (300 г), откинуть на дуршлаг и полить сливочным маслом (50 г). Свежие помидоры (500 г) ошпарить кипятком, снять кожицу и залить макароны помидорным соком, смешанным с нарезанным соломкой болгарским перцем (100 г) и брынзой (150 г). Все тщательно перемешать, выложить на противень, смазанный сливочным маслом.

ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ

Потушить на растительном масле (80 г) с добавлением небольшого количества воды мелко нарубленный репчатый лук (50 г), морковь (50 г), корень сельдерея (40 г) до

полуготовности, добавить нарезанный кубиками картофель (300 г) и мелко нарезанные помидоры (250 г). Массу довести до кипения, остудить, добавить тертую брынзу (50 г), мелко нарубленную зелень петрушки (20 г) и растертый чеснок (2—3 зуб.). Все тщательно перемешать. Этим фаршем заполнить болгарский перец, уложить на противень, добавить растительное масло и немного воды. Запечь в духовке.

ПЛОВ ГРИБНОЙ

Мелко нашинковать свежие грибы (500 г), выложить на сковородку и потушить до выпаривания влаги, добавить спассерованный на растительном масле (80 г) репчатый лук, соль и перец по вкусу. Тушить 5—7 мин. Рис отварить (как для гарнира). Обжарить грибы, уложить в кастрюлю, добавить немного воды, сверху выложить отваренный рис, добавить сливочное масло и поставить кастрюлю в духовку.

ПОМИДОРЫ ПАНИРОВАННЫЕ

Нарезать крупные помидоры (500 г) широкими ломтями, посолить и поперчить, смочить в яйце (2 шт.), обвалять в сухарях (50 г) и обжарить в сильно разогретом на растительном масле (50 г). Подавать, посыпав мелко нарубленной зеленью укропа.

ПУДИНГ ИЗ ТЫКВЫ

Отварить нарезанную ломтиками тыкву — средних размеров в молоке (воде), протереть. Смешать с шестью чайными ложками сухарей и добавить столько же взбитых белков. Выложить всю эту массу в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, смазать сверху яйцом и подрумянить в духовке. подавать с любым соусом по вкусу (сладким, лимонным или овощным с зеленью). Можно вместе с тыквой отварить кислые яблоки.

ФАСОЛЬ ЗЕЛЕНАЯ С ЯЙЦАМИ

Отварить в подсоленной воде очищенные и нарезанные стручки зеленой фасоли (1 кг) и откинуть на дуршлаг. Масло сливочное (100 г) растопить, немного обжарить отваренную фасоль и залить сырыми яйцами (3 шт.). Подавать, посыпав зеленью петрушки.

МОДНЫЕ ДИЕТЫ

Шутят, что наших женщин волнует две проблемы: как достать продукты и как похудеть. При этом часто используются различные рецепты, диеты, рекомендации. Особенно популярны новые теории питания, использующие целые системы рецептов и режимов потребления продуктов. В доказательство приводятся обоснованные на первый взгляд философские и естественнонаучные предпосылки. Далее обычно рассказывается о чудодейственности новых систем, о множестве вылеченных больных, от которых отказалась официальная медицина.

В большинстве этих теорий наличествует рациональное зерно. Применительно к одному человеку или группе людей, отличающихся определенными особенностями обмена веществ или состояния здоровья, рекомендуемые диеты могут принести пользу.

Давайте рассмотрим наиболее популярные оригинальные теории питания.

ТЕОРИЯ РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ И НЕСОВМЕСТИМОСТИ ПРОДУКТОВ

Родоначальником теории раздельного питания является американский диетолог Г.Шелтон. Еще в 1927 г. он высказал идею, что раз в желудке происходят процессы переваривания белка в кислой среде, а для переваривания углеводов и жиров необходима щелочная среда, то и принимать белковую пищу следует отдельно от углеводной и жировой.

Теория раздельного питания развивалась, дополнялась и переросла в теорию о несовместимости некоторых продуктов.

Часто последователи Г.Шелтона приводят различные высказывания корифеев медицины в поддержку своей теории. Например, великий Авиценна почти тысячу лет назад писал в "Каноне врачебной науки": "Сочетание различной пищи оказывает различные влияния...не следует есть рыбу с молоком... кислое молоко с редькой или с мясом птиц". Подобные рекомендации можно найти и в древнетибетской книге "Джуд Ши".

Однако с точки зрения современной науки эти предостережения не вполне точны. Некоторые комбинации продуктов могут вызвать болезненные проявления у человека, страдающего пищевой аллергией, или же при хронических заболеваниях желудка и кишечника.

Пищеварительная система здорового человека — исключительно сложный и чуткий механизм, способный переваривать одновременно разнообразные сочетания продуктов. И гораздо больший вред, чем "несочетаемые" продукты, наносит переедание, то есть прием одномоментно излишнего количества пищи.

Конечно, известно много примеров, как будто бы подтверждающих теорию Г.Шелтона. Например, обильная жирная пища в сочетании со сладким часто приводит к расстройствам кишечника — поскольку и жиры и сладости стимулируют перистальтику (сокращения кишечника). Такой же эффект могут вызвать овощи с молоком. Однако то же самое происходит и при раздельном приеме большого количества молока, овощей или сладкой пищи.

Процессы пищеварения зависят не от сочетания продуктов как таковых, а от количества съеденного и индивидуальной переносимости продукта конкретным человеком.

Тем не менее, учитывая широкое распространение идей Г.Шелтона в нашей стране, рассмотрим некоторые выдержки из его книги "Правильное сочетание пищевых продуктов", написанной им в 1971 г. Основой для написания этой книги стала работа автора в школе здоровья (Техас, США), где с 1928 г. внедрялось раздельное питание.

Основная теоретическая предпосылка Г.Шелтона — наблюдение за миром животных, в котором, по его мнению, преобладает раздельное питание. "Животные едят просто

и делают мало сочетаний, — пишет автор. — ...Конечно, хищное животное не употребляет углеводов с протеинами. Оно не употребляет кислоты с протеинами. Олень, пасущийся в лесу, сочетает свою пищу очень мало. Белка, грызущая орехи, ест только орехи и не принимает с ними никакой другой пищи" и т.д.

На наш взгляд, аналогии человека и животных мало убедительны. Многовековой опыт человечества подтверждает, что продукты совместимы. Народные кухни всех стран содержат практически любые сочетания пищевых продуктов, а они базируются на народной мудрости, многочисленных наблюдениях.

Например, блюда финской кухни одновременно могут содержать баранину, говядину, речную и морскую рыбу, молоко. Экзотической для нас может показаться китайская кухня. Жаркое ассорти, например, готовится из филе курицы и судака с добавлением моллюсков, креветок и свиного сала. В Узбекистане распространен холодный суп из кислого молока со свежими овощами. В доказательство приведем несколько рецептов непривычных блюд:

Молочно-рыбный суп (эстонская кухня). 1,25 л воды, 1 л молока, 1—1,5 кг филе трески, 3—4 картофелины, 1 луковица, 2 ст.ложки сливочного масла, по 1 ст. ложке муки и мелко нарезанного укропа, 1 корень петрушки.

Рыбу варить в кипятке не более 10 мин, затем вынуть и положить в отвар картофель, мелко нарезанный лук и петрушку. Посолить и варить еще 10—15 мин, влить молоко, предварительно разведя в нем муку, и продолжать варить помешивая до готовности картофеля. Положить ранее вынутое рыбное филе, добавить укроп и масло, еще немного прогреть, снять с огня, закрыть крышкой и выдержать в течение 3—5 мин.

Чалоп (узбекская кухня). 1,5 л кислого молока, 2 л воды, 2 огурца, 10—12 редисок, полстакана зеленого лука (мелко нарезанного), 3 ст. ложки кинзы, 2 ст.ложки зелени укропа, половина ч.ложки красного перца, 1 ч.ложка соли.

Кислое молоко развести охлажденной кипяченой водой, заправить солью и перцем, мелко нарезанными овощами и зеленью. Перед подачей охладить в холодильнике или добавить кусочки льда.

Рыба, тушенная в молоке (финская кухня). 750 г очищенной рыбы, 0,25 л молока, 75 г сливочного масла, соль.

Рыбу вымыть, нарезать ломтиками толщиной в палец, посолить, выложить на смазанную жиром сковороду, залить молоком и поставить тушить в горячую духовку. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки и укропа.

Калекукко (финская кухня). 250 г ржаной муки, 200 г пшеничной муки, 60 г сливочного масла, 800 г филе морского окуня или хека, 200 г свиного шпика, 2 луковицы, 100 г сливок, яйцо, перец, соль.

Из муки и воды с добавлением масла и соли замесить тесто и поставить его на холод. Филе рыбы нарезать на мелкие кусочки. Шпик нарезать кубиками, обжарить с крупно нарезанным луком, пропустить через мясорубку и соединить с рыбой. Фарш смешать со сливками, посолить и поперчить. Тесто раскатать в прямоугольный пласт, на одну половину положить фарш, прикрыть другой половиной, защипать края, смазать взбитым яйцом и выпечь на слабом огне. Готовый пирог нарезать на порции и полить разогретым маслом.

Г.Шелтон пишет:

— Если хлеб и мясо съедаются вместе, то вместо почти нейтрального желудочного сока, выделяемого в желудке в первые два часа пищеварения, будет немедленно выделяться кислый сок, и переваривание крахмала остановится. ... Яйцо получает наиболее сильнодействующую секрецию в одно время, а мясо или молоко — в другое. Поэтому они не совместимы. ... Лимонный сок или другая кислота, применяемая в салатах, съедаемая с белковой пищей, серьезно препятствует секреции соляной кислоты и тем самым нарушает переваривание белков.

На первый взгляд, эти рассуждения могут показаться неоспоримыми. Но, поверьте, ни одно из них не подтверждается экспериментальными исследованиями. Нельзя так упрощенно, фрагментарно рассматривать сложнейшие, комплексные процессы расщепления и всасывания пищи. Пищеварительная система представляет собой уникальный конвейер, на разных участках которого действуют различные ферментные системы: слюна, желудочный сок, кишечные соки, желчь, секрет поджелудочной железы. Процессы переваривания различных

компонентов пищи разделены в желудочно-кишечном тракте и во времени, и в пространстве. Иными словами, одни составные части пищевого рациона перевариваются преимущественно в желудке, другие — в тонкой кишке, третьи — распадаются только под воздействием желчи. Все эти процессы у здорового человека происходят параллельно и не мешают друг другу. Нужно ли разделять продукты, принимая во внимание тот факт, что сама природа большинство натуральных продуктов создала изначально смешанными по своему химическому составу. Мясо содержит и белки, и жиры, и углеводы. Так же как и молоко и хлеб. Картофель содержит не только крахмал, но и белки.

Итак, несовместимых, с точки зрения переваривания, продуктов нет. Однако следует учитывать переносимость отдельным человеком различных продуктов питания и их со-четаний.

Если среди вас есть последователи Г.Шелтона, придерживающиеся в своей повседневной жизни принципа раздельного питания и хорошо себя чувствующие, — знайте, что вреда это не принесет при условии, что питание будет разнообразным, полноценным по составу и обеспечит организм всеми необходимыми для жизни пищевыми веществами.

"ОЧКОВАЯ" ДИЕТА

В последние 15—20 лет широкую известность получила так называемая "очковая" диета, предложенная Э.Каризе, диетологом из Германии. При этом каждому продукту приписывается то или иное количество очков и оговаривается, что за сутки общее количество набранных очков не должно превышать определенного лимита. А именно: 40 очков для лиц, выполняющих сидячую работу, и 60 — для людей физического труда.

Наибольшее количество очков приписывается кондитерским изделиям: торт — 60 очков, 10 г шоколада — 54 очка. Но в целом не совсем ясно, по каким критериям оцениваются те или иные продукты: 1 ложка меда — 17 очков, 100 г черного хлеба — 250 очков, 1 картофелина — 23 очка, яблоко — 18 очков, груша — 23,1, стакан кефира — 13. С другой стороны, высококалорийный гусь имеет 0 очков, 20 г — растительного масла так же 0; 20 г сливочного

масла — 1 очко, 60 мл водки — тоже всего 1 очко.

Приведенная система не отражает ни физиологической ценности продуктов, ни их калорийности. Она крайне произвольна и, по всей видимости, отражает собственные пристрастия автора.

При подсчете рациона по данной системе полностью выпадают из поля зрения такие важные показатели, как количество и качество белка, соотношение углеводов и жиров, количество витаминов и минеральных веществ. Питание при произвольном наборе очков, без учета принципа сбалансированности и разнообразия, может нанести вред вашему здоровью.

ТЕОРИЯ ГЛАВНОГО ФАКТОРА В ПИТАНИИ

Время от времени в литературе появляются различные гипотезы, выделяющие какой-либо главный фактор в питании. Такую основную роль в питании отводили соотношению солей калия и натрия (Учение С.Ишизука). С целью предотвращения "защелачивания" организма предлагался как панацея яблочный уксус (Д.С.Джарвис). Широкую известность получили рекомендации Л.Поллинга применять очень высокие дозы аскорбиновой кислоты (витамина С) для профилактики онкологических и других заболеваний.

Время от времени возникают, распространяются и затем затухают теории о целебности тех или иных продуктов при постоянном их приеме. Необыкновенные чудодейственные свойства приписывались проросшим зернам пшеницы, грецким орехам, подорожнику, крапиве и многому другому. К сожалению, проведенные объективные исследования не подтвердили ни одну такую гипотезу.

До сих пор не найдено ни главного фактора в питании, ни одного "самого" важного продукта — и мы думаем, что так и не будет найдено.

ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ

Учение о лечебном голодании неразрывно связано с именем знаменитого американского врача, исследователя и философа. Поля Брэгга. Примером своей жизни П.Брегг доказал эффективность своей системы питания и оздоровления организма.

Будучи от рождения слабым ребенком, страдая сердечной недостаточностью и туберкулезом, он сумел полностью излечиться благодаря рациональному питанию, лечебному голоданию, физическими упражнениям на свежем воздухе. Поль Брегг ушел из жизни в возрасте 95 лет — и не от болезни, а в результате трагического несчастного случая, утонул в океане, катаясь во время шторма на винд-серфинге.

До последнего дня Поль Брэгг сохранял бодрость, выносливость, ясный ум и стремление к творческой работе. Он верил, что здоровье человека всегда зависит от него самого. Свои представления о жизни, лечении и профилактике болезней П.Брэгг изложил в двух книгах — "Как сохранить сердце здоровым" и "Чудо голодания". Книги эти разошлись миллионными тиражами во всем мире и принесли автору заслуженную известность.

Поль Брэгг создал оздоровительную систему, основанную на рациональном питании и лечебном голодании. "Ни одному человеку не удалось избежать смерти, однако каждый из нас, соблюдая определенные гигиенические и диетические правила, может продлить свою жизнь", — писал ученый.

Брэгг считал идеальной для здорового человека диету с вегетарианской направленностью, состоящую на 3/5 из фруктов и овощей, преимущественно сырых. Он не исключал мяса для людей, привыкших к его потреблению, но ограничивал мясные блюда 3—4 днями в неделю, сокращал потребление яиц до 2—3 в неделю. Из рациона, по Брэггу, исключается жирное жареное мясо, ограничиваются сметана и жиры, не рекомендуются колбасы и консервы, содержащие консерванты. Поль Брэгг выступал и против употребления рафинированного сахара, заменя его натуральными продуктами: медом, сухофруктами, натуральными соками. Из диеты практически полностью исключается поваренная соль.

Кроме диеты, необходимо лечебное голодание, — утверждал Брэгг. Для очищения организма от накапливающихся в нем продуктов распада, выведения шлаков полезно 1 раз в неделю проводить однодневное голодание, один раз в 2—3 месяца — 5—7-дневное голодание, а один раз в году — 10-дневное голодание. Однако запомните, что длительное голодание в домашних условиях может привести к различным осложнениям. Длительное лечебное голодание может про-

водиться только в специальных стационарах под наблюдением врачей, владеющих соответствующей методикой и опытом.

Применение лечебного голодания имеет древнюю историю. Еще в древнем Египте врачеватели считали, что для поддерживания здоровья необходимы три голодных дня в месяц. По свидетельству современников, систематически голодал древнегреческий философ и математик Пифагор. Плутарх утверждал, что "вместо того, чтобы принимать лекарства, лучше проголодать один день".

Не углубляясь в проблемы длительного лечебного голодания, мы расскажем о методике проведения 24-часового голодания.

Суточное голодание можно проводить от ужина до ужина или от завтрака до завтрака. При этом исключается любая пища, даже фруктовые и овощные соки. В течение суток пьют только воду или некрепкий теплый чай без сахара. По словам Поля Брэгга, намного лучше не просто кипяченая, а дистиллированная вода. Пить следует медленно, небольшими глотками, каждые 2–3 часа по 1/3–1/2 стакана. Можно на 1 стакан добавить 1 ч. ложку лимона и 1/3 ч. ложки меда.

Поль Брэгг рекомендует во время однодневного голодания поддерживать свой моральный дух на достаточно высоком уровне. С целью мобилизации воли повторять:

"1. В этот день я вручил мое тело в руки природы. Я обратился к высшим силам для внутреннего очищения и обновления;

2. Каждую минутку голодания я изгоняю опасные яды из моего организма. Каждый час, когда голодаю, я становлюсь все счастливее и счастливее;

3. Час за часом мой организм очищает себя;

4. При голодании я применяю тот же метод физического, духовного и умственного очищения, которым пользовались на протяжении веков великие учителя человечества:

5. Во время голодания я полностью контролирую свое состояние. Никакое ложное ощущение голода не заставит меня прекратить голодание. Я успешно завершу свое голодание, ибо верю в силы природы".

После окончания 24-часового голодания Поль Брэгг советует

в качестве первого приема пищи салат из протертой морковки и нарезанной капусты; можно использовать в качестве приправы лимонный или апельсиновый сок. Этот салат даст работу мышцам желудочно-кишечного тракта, будет способствовать его перистальтике и регулярной работе кишечника. Полезны также тушеные томаты.

Не рекомендуется прерывать голодание такой пищей, как мясо, молоко, сыр, масло, рыба, орехи. Ваш первый прием пищи после 24-часового голодания должен состоять из салата и вареных или тушеных овощей. Второй прием пищи может быть мясным или любым другим.

Поль Брэгг считает, что не следует беспокоиться о работе кишечника во время голодания; после окончания голодания кишечник начнет снова выполнять свои функции. Не следует принимать слабительные или делать очистительные клизмы во время голодания. Брэгг считает, что использование клизм неестественно. Мнение профессора Ю.С.Николаева автора книги "Голодание ради здоровья" по рассматриваемому вопросу противоположное: при запорах показана очистительная клизма.

Лечебное голодание может быть рекомендовано как здоровым людям, так и при многих заболеваниях — сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, болезнях суставов, бронхиальной астме, ожирении, аллергии и др. Но только в случае хорошей переносимости и ощущении бодрости в последующие после голодания дни.

ЗДОРОВЬЕ И ПОСТЫ

Большое влияние на традиции народа, в том числе и на питание, оказывала религия, направлявшая всю жизнь верующих. Вольно или невольно многие современные оздоровительные, диетические методики, разрабатываемые и внедряемые официальной и народной медициной, используют практический, выверенный столетиями церковный опыт.

Церковь ввела в обиход посты — строгие запреты и ограничения на некоторые виды пищи в определенные дни и недели.

Так, в одни дни запрещалось есть мясо, в другие —

вообще все животные жиры, в третьи — рекомендовалось обойтись хлебом грубого помола и водой. Таким образом, организовывались частичные или полные разгрузочные дни.

Однодневные посты выполняли роль разгрузочных в недельном цикле, а многодневные — в годовом. Кроме того, посты очень грамотно готовили организм к смене времен года. Так, Великий пост — несколько недель в марте — апреле — очищая организм от шлаков, готовил его к лету, к переходу на новые продукты. Успенский пост (в августе) — переход к осени. Рождественский — к зиме.

Замечательно, что посты постепенно приводили человека к максимально возможному воздержанию от пищи, к строгому посту. Вспомните, что говоря о полном голоде, мы предупреждали: — прием пищи без наблюдения врача — опасная для здоровья затея! Культура постов эту опасность исключает. Безусловно, посты заслуживают того, чтобы оценить их роль по-новому и видеть в них не только проявление религиозного чувства, но и стремление рационально питаться.

Приведем пример постепенности перехода к строгому посту: последняя подготовительная к Великому посту неделя (седмица) называется сырой, масленой, масленицей. В эту седмицу исключается мясная пища, однако разрешаются молоко, сыр, масло, яйца. То есть, выражаясь современным языком специалистов—диетологов, разрешаются полноценные животные продукты, источники белков, жиров, углеводов, полностью компенсирующие отсутствие в рационе мясных продуктов. Что касается мяса, яиц, молока и молочных продуктов, животных жиров, — указанные продукты во время постов исключаются из рациона.

Однако строгий пост — не для всех. В "Настольной книге священнослужителя", переизданной в 1977 г., можно прочитать, что православная церковь "не возлагает правил прощения во всей полноте на детей и больных, немощных и престарелых".

Церковь предусматривает: по немощи телесной, или по крайней необходимости, или по трудности времен соответствующее применение принципа церковной икономии (снисхождения) "согласно авторитетному суждению и пастырскому

попечению епископата Поместных Церквей".

Для испытывающих затруднения при соблюдении постановлений церкви о посте по причинам индивидуальным (болезнь, служба в армии, условия труда, жизнь в диаспоре и т.п.) или общим (особые климатические условия, отсутствие постной пищи) священнослужители могли ослабить строгость постов.

Впрочем, и наиболее строгий Великий пост нельзя считать полностью вегетарианским: в Благовещение и в Вербное воскресение разрешается включать в рацион рыбные блюда. Допускается употребление рыбы и во время Рождественского поста (по субботам и воскресеньям), и во многие дни Петрова поста. Да и Успенский пост менее строг, чем Великий пост, особенно по субботним и воскресным дням и в праздник Преображения Господня. Какую конкретно пищу можно употреблять во время постов? Посмотрим, как строилось питание в те дни поста, когда не разрешались рыбные блюда.

Откроем известную книгу М.Забылина "Русский народ, его обычаи, предания, суеверия и поэзия", изданной в 1880 г: "В те постные дни, когда считалось грехом употреблять рыбу, пища состояла из растительных веществ. Ели кислую капусту, свеклу с постным маслом и уксусом, пироги с горохом, с начинкою из растительных веществ, гречневую и овсяную кашу с постным маслом, луковники, овсяный кисель, левашники, оладьи с медом, караваи с грибами, и с пшеном, разного рода грибы, вареные и жареные (масляники, грузди, сморчки, рыжики), разные приготовления из гороха: горох битый, горох тертый, горох цеженый, сыр гороховый, то есть твердо сбитый мятый горох с постным маслом, лапшу из гороховой муки, творог из макового молока, хрен, редьку и разные овощные приготовления: взвар из овощей и коливо".

КУХНЯ И ПОСУДА

В последние годы не только у нас, но и за рубежом стали отказываться от специальных комнат для приема пищи. В большинстве новых квартир семья ест на кухне — это удобно и экономит время. Поэтому роль кухни постепенно видоизменяется: оставаясь вспомогательным помещением, кухня выполняет функции столовой, а иногда даже и гостиной.

Удобно оборудованная мебелью и приборами, облегчающими труд, со светлым, решенным в радостной гамме интерьером, кухня способствует тому, что пребывание в ней перестает быть обременительным. Хозяйка уже не изолирована от жизни семьи.

Иногда кухня становится даже местом приема небольшого числа гостей. В таких кухнях можно встретить разнообразные коллекции этнографического характера — самовары, кувшины, медные или фарфоровые чайники раз-ных времен, деревянные расписные ложки, хохломскую посуду и другую утварь.

Функциональная принадлежность кухни в значительной степени зависит от состава семьи, размера квартиры, вкуса хозяйки, понятия о комфортности, оборудования кухни современными приборами.

Наиболее рациональным оформлением кухни можно считать наличие в ней электроплиты, воздухоочистителя и двухрядного оборудования с вмонтированной мойкой, холодильником, сушкой, а также шкафов для хранения кухонного инвентаря, утвари и посуды, сухих продуктов.

УБОРКА КУХНИ

Помещение кухни необходимо ежедневно тщательно убирать: мыть пол и плиту, кафель у плиты и мойки, чистить конфорки и устройства под конфорками, мыть горячей водой рабочий стол и мойку. Необходимо ежедневно выносить ведро с остатками пищи и мусора, а в летние месяцы — два раза в день. Ведро для мусора моют специальной щеткой горячей водой с мылом.

Генеральную уборку кухни желательно проводить два раза в месяц. При такой уборке обметают чистой тряпкой, намотанной на щетку с длинной ручкой, стены и потолок, теплой водой моют двери и окна, протирают специальным составом стекла, моют абажуры и лампочки и тщательно чистят и моют плиту внутри и снаружи.

Всю утварь и посуду во время генеральной уборки нужно вынуть из шкафов, протереть внутреннюю часть шкафов мокрой, а затем сухой тряпкой (шкафы, где хранятся сухие продукты — мука и крупа — рекомендуется периодически протирать тряпкой, смоченной в уксусе, чтобы не завелись пищевые жучки), разместить все вещи по местам, затем промыть теплой водой поверхность шкафов и тщательно вытереть.

После мытья окон рекомендуется протереть рамы тряпкой, смоченной в уксусе, запах уксуса отпугивает мух. Полезно иметь на подоконнике цветы герани или клещевины, запаха которых также не выдерживают мухи.

Незаменимая принадлежность современной кухни — холодильник, не редкость в наше время и два холодильника в семье — один для хранения скоропортящихся продуктов и готовых блюд, а второй — для длительного хранения продуктов и домашних заготовок.

Необходимо содержать холодильник в безупречной чистоте. Один раз в месяц размораживать его, промывать раствором пищевой соды, а затем насухо протирать. При размораживании холодильника нельзя пользоваться ножом или острыми предметами, ставить в него для ускорения размораживания кастрюлю с горячей водой. Время от времени желательно пылесосить заднюю стенку холодильника, где расположен конденсатор.

Наиболее удобна для хранения продуктов в холодильнике специальная эмалированная посуда разных размеров. Отсутствие ручек позволяет разместить ее в холодильнике достаточно компактно. В такой посуде, как правило, хранят готовую пищу — первые, вторые, сладкие блюда, холодец, творог и т.п.

Чтобы парное мясо и рыба не высыхали, их выкладывают в посуду и прикрывают сверху марлей.

Сырое мясо, рыбу, домашнюю птицу, сырые полуфабрикаты из этих продуктов и фарши никогда не следует ставить в холодильник в открытой посуде так, чтобы они могли непосредственно соприкасаться с другой пищей, особенно с теми продуктами, которые используют без тепловой обработки. Продукты из мяса и рыбы могут содержать болезнетворные бактерии, которые затем уничтожаются промыванием и варкой, но при контакте с другими продуктами могут быть им переданы.

Не рекомендуется слишком часто, особенно в жаркое время года, открывать холодильник. Продукты с острым запахом следует помещать в специальную тару так, чтобы они не соприкасались с теми продуктами, которые обладают способностью легко воспринимать чужеродные запахи.

К продуктам с острым запахом относятся многие сыры, сельдь, сырая рыба, дыни, копчености, маринады; к легко воспринимающим посторонние запахи — молоко, масло, кисломолочные продукты.

Мясо и рыбу перед хранением в холодильнике нельзя промывать — они испортятся.

В полиэтиленовом мешочке можно хранить сыр (обернутый бумагой). Масло для ежедневного потребления держат в масленках. Небольшие запасы сливочного масла лучше всего заворачивать в пергамент и прикрывать черной бумагой. В пергаменте хорошо хранятся колбасы, ветчина, рыба горячего копчения.

Можно в течение 4—5 дней сохранить свежими такие овощи, как зеленый лук, салат, петрушку, укроп. Необходимо их промыть, отряхнуть воду, завернуть в белую бумагу и положить в полиэтиленовый мешок.

Одно испорченное яйцо может придать очень неприятный запах всем хранящимся в холодильнике продуктам, поэтому

в холодильнике можно хранить только чистые и свежие яйца.

Все готовые кушанья можно ставить в холодильник только охлажденными до комнатной температуры. Выделение пара из горячей пищи способствует быстрому образованию снежного покрова на испарителе, уменьшая тем самым холодоотдачу.

Многие ягоды не обладают способностью длительно храниться. Их необходимо размещать в достаточно холодном месте холодильника в посуде, плотно прикрытой крышкой. Аромат земляники и малины воспринимается как неприятный, чужеродный запах, если его впитывают другие продукты.

Хорошо поглощает посторонние запахи активированный уголь. Он может предохранять от них продукты в течение нескольких месяцев, после чего его следует заменить новым (продается в аптеках). Нарезанный крупными ломтями ржаной хлеб также может смягчить чужеродный запах.

Неприятный запах может появиться и при неисправности холодильника. Если после тщательной уборки и проветривания запах сохраняется, рекомендуется обратиться в специализированные ремонтные мастерские.

Если холодильник выключается на длительное время, его освобождают от всех продуктов, тщательно моют и оставляют полуоткрытым, чтобы хорошо проветрить.

ЧИСТКА И МЫТЬЕ ПОСУДЫ

Безупречно чистая кухонная утварь и посуда — первейшее условие, обеспечивающее гигиеничность пищи.

Уход за ними — нелегкая и не очень приятная работа. Копоть, жир, горячая вода портят кожу рук, поэтому их нужно защищать любыми имеющимися для этого средствами. Для этого необходимы резиновые перчатки, продающиеся в аптеках и хозяйственных магазинах.

После работы руки в перчатках тщательно моют водой с мылом, насухо вытирают, снимают перчатки и, чтобы они не склеились, припудривают их внутреннюю сторону тальком.

Можно защитить руки специальной хозяйственной пастой, а также применять для этих целей специальные щетки с длинными ручками.

Откладывая уборку или мытье посуды, вы заранее обрекаете себя на большую затрату труда и времени. Если нет возможности сразу вымыть посуду, необходимо щеткой или бумажными салфетками удалить все остатки пищи с тарелок, сложить их стопкой и прикрыть полотенцем.

Нельзя впрок оставлять на сковородке уже использованное сало или масло. Во-первых, оно своим запахом испортит другое блюдо, во-вторых, перегоревший жир вреден для здоровья.

Чугунные сковороды перед мытьем нужно вытереть бумагой, затем промыть горячей водой с мылом. Пригоревшие к сковородке остатки пищи можно оттереть сухой солью.

Очень тщательно следует мыть мясорубку. Все ее части в отдельности моют горячей водой с мылом, ошпаривают кипятком и тщательно сушат. Перед использованием и самую чистую мясорубку следует промыть горячей водой.

На дно мойки или тазика, в котором моют тонкую стеклянную или хрустальную посуду, нужно положить мягкую чистую ткань или тонкий кусок поролона, чтобы предохранить посуду от повреждений. Уксус хорошо очищает от осадка вина стеклянные и хрустальные графины. Для этого его добавляют в холодную воду.

Посуду, в которой стояло тесто, молоко, сырые яйца, селедка, рыба, варенье, прежде всего нужно промыть холодной водой и только после этого горячей.

К средствам для чистки и мытья посуды, в которой хранятся пищевые продукты, готовят и подают на стол пищу, предъявляют особенно высокие требования — они не должны содержать в своем составе вредные для здоровья человека химические вещества. Кроме того, они должны не только хорошо и быстро снимать с посуды различные загрязнения, в первую очередь жировые, но и легко, небольшим количеством воды, смываться с поверхности посуды.

Концентрированным жидким средствам всегда следует отдавать предпочтение, так как они не образуют пыли, как это свойственно порошкообразным препаратам, поэтому не раздражают слизистую оболочку дыхательных путей. Их, к тому же, удобнее дозировать.

Воду для мытья посуды рекомендуется брать горячую — не ниже 50—60°С, так как в холодной воде моющий эффект

всех этих средств снижается. Исключение составляют фаянсовая посуда и хрусталь. Фаянсовую посуду (в особенности низких сортов) можно мыть только теплой водой, поскольку в слишком горячей воде глазурь, которой она покрыта, может разрушиться. Хрусталь также следует мыть только теплой водой – от горячей он со временем темнеет.

Чтобы хрустальная посуда лучше блестела, ее нужно протереть шерстяной тряпочкой, на которую взята щепотка подсиненного ультрамариновой синькой крахмала.

Для мытья посуды готовят раствор моющего средства из расчета: для посудомоечный машин – 1 столовая ложка (один колпачок-мерник) на 1 л воды, для ручной мойки – 1 чайная ложка на 1 л воды. При ручном мойке следует пользоваться губкой или жесткой мочалкой.

Удобны для ручной мойки посуды средства на гибкой подложке (губчатые и волокнистые материалы с нанесенными на них моющими композициями).

После чистки и мытья посуду следует тщательно ополоснуть водой. Сушить столовую и кухонную посуду лучше всего в сушилке, причем ставить ее нужно на ребро, чтобы быстрее стекла вода.

Чайную посуду и хрусталь надо обязательно вытирать сухим чистым полотенцем – только тогда она будет хорошо блестеть.

Для мытья фарфоровой посуды с позолотой нельзя употреблять средства, содержащие абразив, а также кальцинированную соду, так как позолота может сойти. Такие изделия нужно мыть жидкими средствами для мытья посуды или просто мылом. Есть специальные сорта мыла для кухни: "Хозяюшка", "Дельфин", "Карбонатное" с повышенным содержанием соды. Использовать для этих целей питьевую соду неэкономично и нецелесообразно, так как она предназначена для лечебных целей и для приготовления пищи.

Посуду из полированного алюминия также нельзя чистить и мыть с применением абразивных средств и соды. Эту посуду следует мыть безабразивными средствами, такими как порошкообразные "Посудомой", "Блеск-3" или жидкие "Помощница", "Вильва", "Нобе" и "Коду". Можно использовать просто хозяйственное мыло.

Если стенки алюминиевой посуды потемнели, то почерневшие

места нужно протереть кусочком ткани, смоченной в слабом растворе уксуса, после чего тщательно промыть теплой водой.

Эмалированную посуду можно чистить мелкой солью, нанесенной на кусочек влажной ткани. Для того, чтобы эмалированная кастрюля служила дольше, нужно прокипятить в новой кастрюле подсоленную воду (5 чайных ложек на 1 л воды).

Чтобы сковорода дольше служила и пища на ней не подгорала, нужно прокалить новую сковороду с небольшим количеством жира, а затем протереть ее крупной солью (с помощью губки или тряпки).

Новую стеклянную посуду можно закалить кипячением. Для этого ее ставят в кастрюлю, дно которой покрыто слоем промытого песка (толщиной 1 см) и заливают холодной водой. Воду доводят до кипения и кипятят 15 мин., затем всыпают в воду 2—3 столовые ложки поваренной соли и продолжают кипятить еще 30 мин., после чего посуде дают остыть, вынимают ее и тщательно ополаскивают.

Посуду, в которой находилось молоко, его продукты или тесто, следует мыть сначала холодной водой, а затем горячей.

Плотно засевшую стеклянную притертую пробку можно вынуть, если завернуть головку пробки в несколько слоев бумаги, а затем полиэтиленовой пленки, опустить горлышко на 30—50 с в горячую воду (с таким расчетом, чтобы успело нагреться только стекло флакона, но не сама пробка) и вынуть ее.

Чтобы деревянная неокрашенная посуда стала влагонепроницаемой, нужно смазать ее внутреннюю поверхность (после мытья и сушки) расплавленной смесью из 100 г канифоли и 30 г воска. При расплавлении состава необходимо соблюдать осторожность, так как смесь легко воспламеняется.

При кипячении воды в кастрюлях или чайниках такие соли, как биокарбонаты кальция и магния, разрушаются и выпадает в осадок. Образующиеся при этом карбонаты кальция и магния оседают на дне и стенках посуды в виде накипи.

Накипь имеет низкую теплопроводность и поэтому для нагревания и кипячения воды в посуде, покрытой накипью, требуется более длительное время, а следовательно, и

повышенный расход газа или электроэнергии. Стенки посуды при этом нагреваются до более высокой температуры, а это ведет к сокращению сроков ее службы.

Поэтому возникает необходимость периодически удалять накипь со стенок чайника, самовара или кастрюли.

Для это цели лучше всего применять специально выпускаемые средства, в частности порошкообразные препараты "Антинакипин" и "Адипинкал". В их состав входят слабые твердые кислоты – сульфаминовая, адипиновая, лимонная и др. При взаимодействии их с карбонатами кальция и магния выделяется двуокись углерода, при этом пленка накипи растворяется в воде.

Для удаления накипи с помощью "Антинакипина" содержимое пакета высыпают в посуду, которую необходимо очистить, заполняют ее на 3/4 водой, нагревают до кипения и кипятят в течение часа. Затем раствор сливают, а посуду тщательно промывают несколько раз горячей водой. При необходимости очистку посуды повторяют.

Накипь можно удалить с помощью питьевой соды и уксусной эссенции. В подлежащую очистке посуду наливают горячую воду и доводят ее до кипения, после чего добавляют питьевую соду из расчета 2–2,5 столовые ложки на литр воды и продолжают кипятить в течение 20–25 мин. Затем воду сливают и вновь наполняют чайник водой, к которой добавляют уксусную эссенцию (полстакана на 4 л воды). Содержимое чайника вновь доводят до кипения и кипятят в течение 20 мин. После этого разрыхленный слой накипи снимают со стенок чайника деревянной лопаточкой и чайник тщательно прополаскивают.

Есть еще один способ удаления накипи. В посуду заливают заранее приготовленный слабый холодный раствор соляной кислоты (4%-ный), нагревают до 60–80°С и выдерживают 20–30 мин. до разрыхления накипи. Затем раствор сливают, а разрыхленный слой накипи удаляют со стенок посуды деревянной лопаткой, посуду тщательно прополаскивают.

Чтобы очистить кофейник от слабого коричневого налета, в нем следует прокипятить воду с кусочками лимона.

ВИДЫ ПОСУДЫ

Посуда для приготовления и принятия пищи может быть металлическая, керамическая, стеклянная, пластмассовая.

Металлическая посуда выпускается, как правило, из сплавов алюминия, железа, меди, имеющих более высокие характеристики по прочности, стойкости к высоким температурам и коррозии.

Алюминиевая посуда изготавливается штампованной и литой. В зависимости от назначения штампованная алюминиевая посуда выпускается различного веса: легкая — толщина дна 1,5 мм, средняя — 2 мм и тяжелая — 2,5 мм.

Литая толстостенная посуда предназначена в основном для приготовления вторых блюд (гусятницы, утятницы, сковороды, кастрюли и казаны).

Алюминиевая посуда термически стойка (температура плавления алюминия 658°С), не боится резких температурных колебаний. Она выпускается с отделкой: серебристо-матовой, шлифованной, полированной, хромированной блестящей, анодированной, без окраски или с последующей окраской в различные цвета.

В алюминиевой посуде не портится цвет, запах и вкус пищи. В ней можно готовить любую соленую или содержащую органические кислоты пищу. Не рекомендуется хранить в такой посуде пищу более двух дней, а также держать кислую капусту, огурцы в рассоле, так как от действия щелочей и кислот она портится. Нельзя готовить в алюминиевой посуде пищу из овощей, содержащих нитраты, так как под действием алюминия они превращаются в опасный для человеческого организма продукт — нитриды.

Новую алюминиевую посуду рекомендуется смазать внутри каким-либо животным жиром или растительным маслом и вскипятить в ней воду или молоко.

Стальная посуда выпускается эмалированной, оцинкованной и луженой. Эмалированная стальная посуда обладает химической устойчивостью против органических кислот, солей, мыла и щелочей. Она гигиенична, легко отмывается, пригодна не только для приготовления, но и для длительного хранения пищи. Не следует готовить в ней вторые блюда, особенно каши, так как они часто подгорают и могут испортить эмаль.

Оцинкованная стальная посуда изготовляется из оцинкованной листовой стали с последующим покрытием готовых изделий расплавленным цинком. В оцинкованной посуде нельзя готовить пищу и кипятить воду для питья, так как образующиеся при этом соли цинка вредны для человека.

В такой посуде нельзя консервировать продукты (например, солить грибы, капусту и т.п.). На цинковое покрытие оказывают действие кислые и щелочные растворы (стиральные порошки), поваренная соль также ускоряет разрушение цинка.

Оцинкованную посуду можно использовать только для стирки, кипячения белья, хранения воды, керосина. Чистить оцинкованную посуду можно "Чистолем", "Кама-75" или тонко истолченным мелом, натирая ее суконкой.

В луженой стальной посуде не следует кипятить воду, так как она придает воде острый привкус, а также портит цвет и вкус чая.

Оловянные покрытия очень мягки, поэтому такую посуду нельзя чистить твердыми абразивными порошками.

Нержавеющая стальная посуда пригодна в основном для приготовления жидких блюд (так как она обычно имеет тонкие стенки) и длительного хранения пищи; обладает достаточной прочностью, не боится резких изменений температуры, не портит вкуса пищи.

Латунная посуда предназначена в основном для варки варенья, кипячения воды и т.п., она долговечнее алюминиевой и стальной посуды.

Редко употребляемая латунная посуда с течением времени темнеет, покрывается зеленым налетом. На посуду действуют органические кислоты, молоко, масло и многие другие продукты. Латунная посуда, предназначенная для приготовления пищи и кипячения воды, обязательно облуживается изнутри оловом. Тазы для варенья не лудят, так как высокая концентрация сахара препятствует растворению латуни органическими кислотами, содержащимися в ягодах и фруктах. Наружные поверхности посуды полируют покрывают никелем или хромируют. Латунная посуда чистится средством "Асидол", пастой "Ювелирная-2", суспензионным средством "Полимет".

Чугунная посуда применяется в основном для жаренья и тушения. Она выпускается черная, а также с одно- и двусторонним покрытием стеклозмалью. Чугунная черная по-

суда имеет шероховатую поверхность, поэтому требует тщательного ухода, при недостаточном уходе на ней появляется коррозия. Коррозия не оказывает вредного влияния на человека, но может испортить цвет и вкус приготовляемых блюд. Кроме того, соли железа разрушают витамины.

Чугунная эмалированная посуда устойчива к действию органических кислот, солей, мыла и щелочей. Посуду с отбитой эмалью применять для приготовления пищи нельзя.

Мельхиоровая и нейзильберовая посуда предназначается главным образом для сервировки стола. Мельхиор (сплав никеля и меди) отличается пластичностью и прочностью. Нейзильбер (сплав меди и цинка) имеет почти те же свойства, что и мельхиор.

Мельхиоровая и нейзильберовая посуда, предназначенная для пищевых целей, имеет защитно-декоративное покрытие, остальная посуда — только декоративное покрытие.

Внутренние и наружные поверхности изделий из мельхиора и нейзильбера отделываются серебрением снаружи и лужением изнутри, никелированием снаружи и лужением изнутри и никелированием снаружи и изнутри.

Для чистки мельхиоровой и нейзильберовой посуды применяются пасты "Полимет", "Ювелирная-2" и эмульсия "Аметист".

При частом употреблении рекомендуется мыть такую посуду один раз в 7—10 дней в мыльной воде с небольшим количеством 10% нашатырного спирта (1 ч.л. на 1 л воды). Пятна от сырости можно вывести теплым уксусом, промывая затем посуду чистой водой. Для полировки мельхиоровых предметов применяется смесь мыла и очищенного мела (в равных количествах). Растворив мыло в воде (при нагревании), надо прибавить к ней мел и замешивать до получения густой однородной массы. Этой массой полируются посеребренные поверхности предметов, затем их нужно вытереть сухой тряпкой.

Керамическая посуда обычно отделывается (декорируется) специальными керамическими красками. Различают керамическую посуду фарфоровую, фаянсовую, майоликовую и гончарную.

Фарфоровая посуда имеет белый спекшийся черепок, покрытый тонким слоем блестящей кислотоустойчивой (к ли-

монной, уксусной кислотам), твердой (не царапающейся стальным ножом) глазури. При ударе (очень легком) по краю издает высокий, мелодичный, долго не смолкающий звон. Характерным признаком фарфора, отличающим его от других керамических изделий с белым черепком, является его просвечиваемость в тонких местах. Фарфоровая посуда иногда изготавливается с цветным черепком или с цветными глазурями.

Фаянсовая посуда имеет белый пористый, заметно впитывающий влагу, непросвечивающий даже в тонком слое черепок, покрытый бесцветной глазурью. При ударе по краю изделия издают низкий, глухой, быстро затихающий звук.

Прочность фаянсовой посуды ниже, чем фарфоровой, зато фаянсовая посуда значительно легче. Ее хорошо использовать в кухне (миски, кувшины, молочники, банки для круп, бочонки для солений и т.п.).

Майоликовая посуда имеет пористый непросвечивающий черепок, покрытый цветными, непросвечивающими глазурями, иногда с металлическим отблеском. Вырабатывается также майоликовая посуда с белым черепком, близким по составу к фаянсу. Из майолики в основном изготовляют кувшины, хлебницы, масленки, конфетницы, вазы для цветов, пепельницы, кружки. Гораздо реже выпускают приборы для десерта, кофейные сервизы, десертные тарелки.

Гончарная посуда имеет пористый цветной черепок (обычно с коричнево-красным оттенком) и покрывается глазурью с внутренней стороны, соприкасающейся с пищей. Применяется для варки и хранения пищи.

Стеклянная посуда изготовляется двумя способами: выдуванием и прессованием в чугунных или стальных формах. Выдувная посуда, как правило, имеет тонкие стенки, делается главным образом из бесцветного прозрачного простого, баритового или свинцового стекла (хрусталя) и реже — из стекла с нацветом и цветного стекла. Стенки прессованной посуды толще, чем обычной выдувной; она вырабатывается из бесцветного, цветного стекла и в небольших количествах — из хрусталя.

Наиболее многочисленна и разнообразна стеклянная столовая (сортовая) посуда (приборы для воды, вина, салата, крюшона и т.п.)

Особое место среди стеклянной посуды занимает кухонная

...ованная посуда из жароупорного стекла, предназначенная для приготовления пищи. Жароупорная посуда гигиеничнее, чем металлическая, она дольше сохраняет тепло, не дает никаких посторонних привкусов и запахов. При пользовании ею необходимо соблюдать некоторые правила: на открытый огонь следует положить металлическую сетку; нельзя ставить горячую посуду на холодную мокрую поверхность, так как посуда в этом случае трескается.

Пластмассовая посуда более прочная, чем посуда из стекла, фарфора или фаянса, легко моется. Посуда из некоторых пластмасс (например, аминопластов) хорошо выдерживает температуру кипящей воды; изделия из органического стекла или полистирола при температуре 70-75°С деформируются. Посуда из полиэтилена деформируется при температуре 100°С.

Пластмассовые изделия рекомендуется чистить жидкими препаратами: "Жемчуг", "Жемчуг-2", "Помощница", "Вильва", "Сосенка".

Набор кухонной посуды зависит от состава семьи, ее бюджета и вкуса хозяйки.

Ограниченные размеры кухни и шкафов не дают возможности хозяйке иметь в своем распоряжении весь необходимый набор кухонных принадлежностей, но сокращать количество кухонной посуды до такой степени, что еду все время приходится куда-то перекладывать, тоже неразумно, даже если вы не любите готовить.

Для приготовления пищи рекомендуется следующий набор посуды:

Кастрюля эмалированная для варки супов емкостью до 5 л

Кастрюля для приготовления вторых блюд емкостью до 3 л

Сотейник (низкая кастрюля из металла с толстыми стенками) емкостью 2–3 л /Желательно иметь 2–3 сотейника: два металлических для жарения и приготовления соусов и малый эмалированный для быстрого подогревания и разогревания какао на молоке, манной каши и т.п./

Кастрюля эмалированная для варки сладких блюд емкостью 2–3 л

Кастрюля алюминиевая широкая молочная емкостью 1 л

Кастрюля алюминиевая для каш емкостью 1—2 л

Сковорода металлическая светлая, большая, глубокая, для запекания, тушения, из толстого металла

Сковорода металлическая светлая малая для обжаривания, пассерования из толстого металла

Черная чугунная для блинов

Чугунная эмалированная для запекания рыбы, омлетов

Котелок с решеткой для отваривания рыбы на пару

Гусятница для обжаривания домашней птицы, дичи, крупных кусков мяса

Чайник для кипячения воды

Кофейник

Для обработки продуктов необходимы приборы и инструменты:

Мясорубка с различными насадками и приставками

Чесноковыжималка

Универсальная терка: трет, строгает, измельчает

Ручная или механическая (электрическая) взбивалка (миксер) для смешивания теста, фарша, соусов, коктейлей

Таймлер (кухонный будильник или секундомер), напоминающий хозяйке о завершении той или иной операции по приготовлению пищи

Шумовка

Дуршлаг эмалированный

Решето рогожно-деревянное для откидывания отварных изделий

Ситечко анодированное для процеживания бульонов и соусов

Веничек для взбивания сливок, белков

Ступка с пестиком деревянная для толчения орехов и 2—3 фарфоровые

Сито волосяное для просеивания муки

Воронка широкая для процеживания и узкая для наливания

Толкушка и деревянная лопаточка для пюре

Деревянный молоток

Молоток металлический для отбивания порционных изделий

из мяса

Разделочные доски размерами 70×50 и 45×30 см

Три скалки: русская двуручная, русская одноручная и западноевропейская (вращающаяся)

Мельница ручная для измельчения пряностей и специй

Соковыжималка

Весы

Дозировочный стакан

Нержавеющая универсальная открывалка-штопор

Четыре ножа: мясной широкий средней длины из тонкой стали; овощные — большой разделочный с лезвием 16 см, средний для чистки фруктов и овощей с лезвием 10 см и малый картофельный с лезвием 6 см

Ножницы: средние рыбные из нержавеющей стали для обрезки хвостов, плавников и т.п.; большие из нержавеющей стали для разделки домашней птицы; маленькие обычные канцелярские для обрезки пакетов молока, сливок, творожных мешочков и т.п.

Рыбочистка

Рулоны фольги: широкий и узкий

Банки металлические большие для хранения сухих продуктов

Банки металлические для хранения специй и пряностей

Ножи желательно приобретать с металлической ручкой, так как ножи с деревянной или пластмассовой ручкой крайне непрактичны: загрязняются, пахнут, гнутся, ломаются и т.п.

К ножам и ножницам необходимо иметь точильную стальную пластину с насечкой для заточки режущих инструментов.

Для любителей готовить необходимо иметь дополнительно:

Казан для плова

Мраморную доску для восточных сладостей

Горшки керамические 3—4 шт.

Горшки чугунные эмалированные 2 шт. для супов и тушений

Эмалированный противень для запеканок, заливных, студней

Без всяких преувеличений можно сказать, что многие

операции по подготовке продуктов займут 1—3 мин. или меньше, если их выполнят современные домашние машины, действующие от переносного электропривода. Например, обычный ручной замес дрожжевого теста займет около 30 мин., а замес 1 кг теста в механической тестомесилке, действующей от электропривода, длится всего 3—4 мин. Производительность механической мясорубки, присоединенной к электроприводу, — 300—400 г мяса в 1 мин. Картофелечистка на этом же приводе очистит 1,5 кг картофеля за 3 мин. Существенно облегчают труд хозяйки миксер, соковыжималка.

Механический смеситель из универсальной кухонной машины (УКМ), предназначенный для взбивания яиц, муссов, приготовления паштетной массы, кремов, майонезов, перетирания овощей и других продуктов, проводит операции за время от 15 с до 3 мин. Кофемолка перемелет 30 г кофейных зерен за 1 или 30 с.

Соковыжималка из УКМ за 1 или $1^1/_2$ мин выжмет стакан сока (200 г) из винограда, ягод, апельсинов, лимонов, слив. Но и ручная соковыжималка выжмет сок из 1 кг ягод, помидоров или лимонов за время от 2 до 10 мин., в зависимости от вида плодов или ягод. Однако полного смешения продуктов, извлечения соков, тонкости размола нельзя достигнуть при использовании ручных приспособлений.

Для получения соков из ягод, фруктов и овощей, а также для резки овощей и фруктов в домашних условиях предназначены отечественные соковыжималки с электроприводом типа СВ-2, электромиксеры-кофемолки и просто электромиксеры для приготовления коктейлей, фруктовых и овощных пюре, дробления орехов, печенья, сахара.

Выпускаются промышленностью электроприборы для жарения мясных и рыбных продуктов во фритюре, тостеры для поджаривания хлеба, вафельницы, электрогрили и кухонные комбайны, объединяющие многие из перечисленных выше электроприборов.

Существенно облегчают труд хозяйки и такие приборы, как посудомойка, скороварка.

Трудно перечислить все домашние машины, ручные и электрические приборы, инструменты и приспособления, которые намного облегчают и ускоряют труд по приготовлению пищи и, кроме того, повышают качество кулинарной обработки

продуктов. Ассортимент этих машин ежегодно увеличивается.

СТОЛОВАЯ ПОСУДА

Даже самый недорогой сервиз выглядит лучше более ценной, но разрозненной посуды. Привлекательный внешний вид имеет стол, сервированный одинаковой по цвету, форме и рисунку посудой.

По назначению различают столовые, чайные и кофейные сервизы, десертные наборы и приборы для завтрака.

Старинные столовые и чайные сервизы содержали множество предметов. Современная сервировка не требует такого количества посуды, не рассчитаны на это и современный шкафы и серванты.

В продажу поступают столовые сервизы на 6 и 12 персон. Сервиз на 12 персон содержит до 68 предметов, на 6 персон — до 35. Маленькие сервизы, так называемые наборы, имеют 24 предмета.

Чайные сервизы также различны по количеству предметов. Большие чайные сервизы (гарнитуры) содержат до 54 предметов. В состав этих сервизов кроме основных составляющих входят десертные тарелки, блюда, розетки и вазы для варенья, масленка и сухарница.

Малый чайный сервиз на 6 персон состоит из 14 предметов.

Изготавливаются столовые и чайные сервизы преимущественно из фарфора и фаянса.

Кофейные сервизы на 12 персон состоят из 39 предметов, на 6 персон — из 21 предмета. В них входят чашки, кофейник, сливочник, сахарница и десертные тарелки.

Десертные наборы включают вазу для фруктов и десертные тарелки. Изготавливают их из стекла и керамики.

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КОНДИТЕРСКИХ ИЗДЕЛИЙ

Тесто или кондитерскую массу приготовляют в кастрюлях: эмалированных, алюминиевых, никелированных или из нержавеющей стали.

В кастрюлях с плоским дном ставят тесто, выпекают

некоторые сорта изделий, жарят пирожки.

В кастрюлях с выпуклым дном хорошо взбивать бисквит, сливки, крем. Такие кастрюли ставят на специальные подставки — деревянные настольные треугольники.

Значительно облегчают приготовление кремов и других масс взбивалки различной конструкции. Простейшей взбивалкой может служить разогнутая столовая вилка или специальный веничек из пружинистой проволоки, укрепленной на деревянной палочке.

Для замешивания некрутого теста служит лопаточка из твердых несмолистых пород дерева. Крутое тесто замешивают руками.

Деревянными скалками, сделанными из несмолистых пород дерева, раскатывают тесто в пласты. Наиболее удобна скалка с двумя ручками, вращающаяся вокруг стержня. Для нанесения рисунка на раскатанное тесто применяют скалки с узорами на поверхности.

Тесто раскатывают на кухонной доске или крышке кухонного стола, можно использовать для этой цели кусок неповрежденной чистой фанеры.

Деревянный инвентарь нельзя долго мыть горячей водой, так как от этого древесина набухает, изменяет форму и становится шершавой.

Тесто после раскатки на доске разрезают ножами, дисковыми и фигурными тесторезками, а также гладкими и гофрированными фигурными выемками, сделанными из белой жести.

Выемками могут служить также неповрежденные стаканы и рюмки. После работы следует чисто вымыть и просушить все приборы, а также проверить целость стаканов и рюмок, чтобы убедиться в том, что стекло не попало в тесто.

Для выпечки бисквита, пирогов из жидкого теста применяют противни прямоугольной формы с загнутыми с всех сторон краями.

Листы для выпечки в печах и духовках делают из более толстого, чем противень, металла, без одного, двух или трех бортов, чтобы можно было легко сдвигать выпекаемые изделия.

Новые листы и противни (и старые — периодически) об-

рабатывают следующим образом.

Золой, наждаком или слабым раствором соляной кислоты удаляют с них грязь и ржавчину, моют, высушивают, покрывают тонким слоем топленого или растительного масла и нагревают в горячей духовке (при температуре не ниже 200°С) до тех пор, пока не исчезнет дым. После этого на листах образуется тонкий жировой слой (пленка), предохраняющий их от ржавчины, а также от прилипания к ним теста. К недогретому слою прилипают пальцы, а перегретый слой отстает от листа и прилипает к изделиям.

Перед выпечкой листы смазывают жиром, пользуясь для этого чистой полотняной тряпочкой, кисточкой или белой бумагой. Если нужно смазать лист густым слоем масла, то масло предварительно согревают до консистенции густой сметаны, а затем смазывают им охлажденный лист. Если нужно смазать лист тонким слоем масла, то следует расплавленным маслом смазывать согретый лист.

Если противни и листы смазаны тонко, изделия могут прилипать к ним, а если жирно — расплываться. Перед выпечкой некоторых сортов изделий, чтобы они не расплывались, смазанные жиром листы посыпают мукой. После использования противни и листы необходимо вымыть и хранить в сухом месте.

Иногда для выпечки изделий из теста пользуются не духовкой, а печкой "чудо". Эти печки выпускаются как электрические, так и для выпечки с помощью газовой горелки. Газовая печь "чудо" состоит из трех частей: толстой подставки, предохраняющей тесто от пригорания; формы с трубкой посередине; крышки с просветами. Форму смазывают тонким слоем жира или прокладывают смоченными в жире листочками бумаги и заполняют тестом с таким расчетом, чтобы оно при брожении и подъеме не закрыло просветов для циркуляции воздуха. На газовую горелку ставят подставку, после ее разогрева устанавливают форму и накрывают крышкой, закрывая просветы. Примерно через 15 мин. поворачивают крышку так, чтобы были открыты просветы и обеспечивался доступ воздуха, благодаря чему мучное изделие становится румяным.

В печке "чудо" хорошо выпекать сдобу, пироги, пирожки, кулебяки, слойки, бисквит и печенье.

Пирожные, бабы и другие изделия выпекают в формах разных размеров и фасонов из алюминия, тонкого железа,

белой или черной жести.

Круглые, высокие формы иногда делают с трубочкой посередине, чтобы нагретый воздух быстрее проникал внутрь изделий. плоские формы для московских пирогов изготовляют с гладкими или гофрированными бортами.

Перед выпечкой формы изнутри смазывают маслом, разогретым до густоты сметаны (жидкой), тщательно промазывая все узоры формы. Для этого пользуются волосяной кисточкой или марлей, свернутой в трубку. Затем форму посыпают мукой, тертым миндалем, орехами или молотыми сухарями.

После выпечки формы моют водой с содой, ополаскивают и высушивают. Хранить их нужно в сухом месте. Чтобы черные формы не ржавели, их обрабатывают, как противни и железные листы.

Формы для тортов применяют при выпечке тестовой основы (лепешек) для тортов. Их делают из белой жести, тонкого железа, бумаги. Борта ее после выпечки можно раздвигать,что упрощает выемку лепешки.

Из тонкого железа изготовляют формы разных фасонов (овальные, круглые, квадратные) и размеров, с дном и без дна. В последнем случае форму ставят на лист или противень и делают бумажное дно.

Для выпечки тортов используют также сковороды, сотейники и неглубокие кастрюли. Формы заполняют тестом не выше, чем на 2/3 их высоты. Перед заполнением формы смазывают маслом или посыпают мукой. Металлические формы можно выстилать бумагой.

Для нанесения узоров из крема на поверхность тортов и пирожных применяются кондитерские шприцы с насадками или отсадочные мешки.

Для отсадки делают мешок из плотного материала (тика, ластика или полотна) конической формы и в узкий конец мешка вставляют также конические металлические трубочки..

Отсадочные мешки можно приготовить также из полиэтиленовой пленки, проглаживая ее края горячим утюгом.

Мешки и шприцы после использования надо хорошо вымыть с содой или мылом и затем обязательно прокипятить в течение 20—25 мин. Высушенные, завернутые в целую чистую бумагу мешки следует хранить в сухом месте.

Кондитерские гребенки с зубцами разного профиля, вырезанные из жести или картона, служат для нанесения прямых или зигзагообразных линий на креме при отделке тортов и пирожных.

Для запудривания готовых кондитерских изделий необходимо сито, для измельчения орехов — ступка.

Для хранения хлебо-булочных изделий желательно иметь на кухне хлебницу, для нарезания хлеба аккуратными ломтиками — хлеборезку.

Существует еще целый ряд приборов и мелкого инвентаря, необходимого в хозяйстве: шашлычница, луко- и яйцерезка, шейкер, подставки для яиц и для салфеток, подставки под стаканы, соломка для коктейлей и соков.

Удобно иметь в хозяйстве сервировочный столик и несколько подносов для подачи в столовую пищи и траспортировки грязной посуды.

ПОСУДА И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ДОМАШНЕГО КОНСЕРВИРОВАНИЯ

Консервировать продукты можно в любой таре. Однако консервы высокого качества можно получить лишь при условии, что все сделано правильно: особенно важно, чтобы банки были герметически укупорены и простерилизованы.

В домашних условиях для консервирования используют, как правило, стеклянные банки со стеклянной крышкой, резиновым кольцом-прокладкой и хомутиком. Наряду с преимуществами у этой тары есть такой недостаток: недолговечность резиновой прокладки, а отсюда и невозможность пользоваться ею в дальнейшем.

Более удобны стеклянные консервные банки с жестяными крышками и резиновыми кольцами-вкладышами, правда, крышку можно использовать только один раз. Для укупорки банок жестяными крышками необходима ручная заточная машинка.

Мелкие плоды, ягоды, а также соки, пюреобразные и гомогенизированные продукты можно законсервировать в бутылках из-под молока и в обычных узкогорлых.

Банки с консервами вместимостью 900, 400, 350, 200 г

герметически закрываются металлическими крышками, а потому весьма удобны для домашнего консервирования, причем на многие годы. Значительно упрощается при этом сам процесс консервирования: одно движение руки — и банка герметически укупорена.

Пластмассовые (полиэтиленовые) крышки использовать для домашнего консервирования не рекомендуется, так как они не обеспечивают герметичности и поэтому ненадежны. Правда, такие крышки вполне годятся для укупорки банок с вареньем, джемом, повидлом, поскольку концентрация сахара в этих изделиях достаточно высокая, а содержание влаги — невелико.

Кроме указанной посуды, при консервировании вам понадобится большая вместительная алюминиевая или эмалированная кастрюля для бланширования плодов и овощей, кастрюля с крышкой для стерилизации консервов, в которую можно одновременно поместить 4—5 литровых банок, а также ножи, шумовки, дуршлаг, решето или металлическое сито, ложки из нержавеющей стали. Для отмеривания и взвешивания нужно иметь под рукой весы, мерные цилиндры или мензурки.

Подготовка посуды

Обязательное условие для получения качественный консервов — тщательная подготовка посуды. Банки и крышки нужно промыть теплым раствором пищевой соды из расчета 1 чайная ложка соды на 1 л воды, затем ошпарить и просушить; жестяные крышки непременно прокипятить. Вот как консервируют продукты в стеклянных банках со стеклянными крышками. Подготовленные банки заполняют плодами и ягодами, заливают маринадом или сиропом, закрывают крышкой с резиновой прокладкой, надевают зажим и помещают в кастрюлю с водой для стерилизации так, чтобы банки были полностью покрыты водой. На дно кастрюли нужно положить холщовую салфетку, или кусок ткани, или скажем, деревянный решетчатый кружок по размеру кастрюли. Эти предосторожности необходимы для того, чтобы банки не лопнули во время стерилизации.

Время стерилизации нужно отсчитывать с момента закипания

воды в кастрюле, причем пользоваться для этого удобнее песочными часами.

Для ускорения процесса консервирования (доведения воды до кипения) рекомендуется заполнять банки горячими продуктами и пользоваться горячей заливкой, банки помещать в кастрюлю с подогретой водой, причем температура банки с содержимым должна быть близка к температур воды: при большой разнице температур банка при погружении в воду может лопнуть. Консервировать продукты в стеклянных банках с жестяными крышками несколько сложнее. Требуются, во-первых, закаточная машинка, во-вторых, определенный навык и, в-третьих, некоторые знания.

Итак, подготовленные банки заполнены до плечиков продуктом, залиты сиропом, рассолом или маринадом, закрывают стерильной крышкой, погружают в кастрюлю с водой и стерилизуют в течение определенного времени (в зависимости от продукта), после чего осторожно вынимают банку из кастрюли, ставят ее на стол и немедленно закатывают с помощью машинки. Приготовление консервов в бутылках из-под молока и кефира емкостью 0,5 и 1 л также очень удобно. В них можно законсервировать вишню, черешню, алычу, крыжовник и другие ягоды, а также нарезанные на кусочки яблоки, груши, овощи и грибы.

Техника консервирования продуктов в таких бутылках такова. Из белой жести нужно вырезать кружки диаметром 32—33 мм (по внутреннему диаметру горлыка бутылки) и наложить на внутренний бортик горлышка. Изготовить такие кружки можно из чистой жестяной банки или бывшей в употреблении крышки от стеклянной банки из-под консервов.

Подготовленные бутылки нужно заполнить продуктом до узкой части горлышка, залить сиропом или рассолом и простерилизовать, не укупоривая, после чего накрыть горлышко кружком, залить его смолой, парафином или сургучем. Под жестяной кружок рекомендуется подложить такого же диаметра кружок из ватмана или плотной чертежной бумаги, выдержав его предварительно 3—5 мин. в кипящей воде. Бутылки после укупорки вверх дном не переворачивают.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

***

Деревянные поверхности приобретают приятный блеск, если их протереть водой, оставшейся после промывания отваренного риса.

Бутылки из-под растительного масла хорошо отмываются раствором стиральной соды (1 ст.л. на 1 л воды).

Ножи можно легко и быстро наточить, если предварительно опустить их на полчаса в слабый раствор поваренной соли. Ножи не рекомендуется мыть горячей водой — они от этого тупятся.

Ножи нужно держать отдельно от других металлических предметов. Соприкасаясь с вилками и ложками, лезвия ножей быстро тупятся.

Ножи и вилки с деревянными черенками нельзя надолго оставлять в горячей воде, так как клей, которым они прикреплены, постепенно растворяется. Мыть их надо сразу после употребления и непременно высушивать.

Ножи и вилки с деревянными, пластмассовыми или мельхиоровыми черенками часто соскальзывают со стержня. Восстанавливают их следующим образом. Алюминиевые квасцы дробят, расплавляют. Расплавленную массу осторожно вливают в отверстие черенка. Одновременно накаляют стержень поврежденного предмета, быстрым движением вставляют в черенок с расплавленным квасцами и дают остыть.

Кофейная гуща устраняет запах плесени в бутылках. Надо налить гущу в бутылку и оставить на несколько

часов, потом промыть.

Неприятный запах в чайнике исчезнет, если опустить в него кусочек сахара, закрыть крышкой, а затем тщательно сполоснуть.

Духовку легко очистить от жира, если на ночь поставить в нее тарелочку с нашатырным спиртом и плотно закрыть дверцу, а утром вытащить ее и протереть сухой тряпкой.

Перед тем как поставить кастрюлю или чайник на огонь, промажьте дно с наружной стороны мылом или смесью мела (зубного порошка) с водой. Это способствует быстрой очистке посуды после употребления.

Керамика всегда будет выглядеть новой, если вы будете протирать ее тряпкой, смоченной в соленом уксусе.

Нельзя хранить остро пахнущие продукты вместе, так как они быстро воспринимают посторонние запахи.

Чтобы уничтожить в кухне запах готовящейся пищи, насыпьте на горячую плиту немного соли.

Чтобы отчистить темные пятна на руках от сока, плодов, молодого картофеля, грибов и т.п. протрите руки коркой лимона или листьями щавеля.

Дрожжи дольше сохраняются, если их положить в муку или мелкую соль.

Для сохранения витаминов пищу при варке мешайте только деревянной ложкой.

Панировать продукт следует только непосредственно перед обжариванием во фритюре, иначе панировка отмокает и готовое изделие не будет иметь должного вкуса и цвета.

Молотый кофе вновь приобретает аромат, если его перед варкой согреть на сковороде и добавить несколько кристалликов соли. Пластиночка от дольки чеснока, опущенная в сваренный кофе, придаст ему своеобразный вкус.

В воду после варки картофеля положите фольгу и опустите серебряные вещи — они заблестят как новые.

Чтобы удалить ржавчину с никелированных предметов, нужно смазать их каким-либо жиром, а потом вытереть насухо тряпочкой, смоченной нашатырным спиртом.

Пятна на ковре от пива, вина, ликера, водки выводят тампоном, смоченным теплой водой со стиральным порошком, затем смывают теплой водой с уксусом (1 л на 1 л воды); от кофе, какао, чая – холодной водой с глицерином (1 ст.л. на 1 л), от красного вина и фруктовых соков – холодной водой с небольшим количеством нашатырного спирта; от соусов, майонеза – бензином или теплой водой со стиральным порошком; от жиров – бензином.

Неприятный запах на кухне исчезнет, если сжечь сухую апельсиновую или лимонную корочку.

Чтобы дверцы кухонных полок и ящики шкафов легче открывались, протрите их края намыленной тряпочкой.

При любых ожогах несколько раз смажьте обожженное место, если сильный ожог, то приложите тампон, обильно смоченный "сиреневым" маслом, проложите целлофаном или компрессной бумагой, завяжите бинтом на несколько часов и ожога как не бывало.

Пластмассовую посуду, в которой хранился сыр или лук, промойте питьевой содой и запаха не будет.

Чтобы изделия из хрусталя блестели, нужно промыть их теплой водой, просушить, а потом протереть шерстяной тряпочкой, обмакнув ее в крахмал с синькой (пропорция 1:1).

Потемневшую алюминиевую посуду протрите тампоном, смоченным в растворе уксуса, затем тщательно промойте теплой водой.

Изделия из чугуна протрите разрезанной пополам головкой лука, а потом отполируйте масляной тряпкой. Они будут как новые.

Пятна от ягод и фруктов на белых хлопчатобумажных тканях промыть хлорной водой и прополоскать чистой водой. На цветных тканях их удаляют, погружая изделие на несколько часов в кислое молоко, затем моют в мыльном растворе и прополоскивают.

Пятно от ржавчины можно удалить с цветных тканей пастой из смеси глицерина и мыла, натертого на терке, в равных частях. Пятно натереть пастой и оставить на

сутки, затем изделие выстирать и прополоскать.

Слабое пятно ржавчины удаляют соком лимона, затем влажное (от лимонного сока) изделие прогладить утюгом, и потом прополоскать.

Старое пятно от ржавчины можно удалить, опустив в крепкий раствор уксусной эссенции (1 ч.л. на полстакана воды).

Пятна от жира удаляются бензиновым мылом (2 г бесцветного мыла и 10 г чистого бензина). Пятно натереть этой смесью, потом протереть бензином и промыть водой.

Свекла варится быстрее, если ее прокипятить в течение часа, слить кипяток, залить холодной водой и снова прокипятить. Обычная варка свеклы длится 3 часа.

Кислота замедляет варку овощей, поэтому уксус, томат-пюре, томат-пасту и свежие помидоры следует добавлять в конце варки, когда овощи будут почти готовы.

Петрушка станет ароматнее, если ее прополоскать не в холодной, а в теплой воде.

Чтобы сохранить половинку луковицы, место среза смажьте жиром.

Увядшую зелень можно освежить, если ее на час опустить в холодную воду, в которую добавлена столовая ложка уксуса.

Если капуста перед засолкой замерзла, ее следует уложить в кочанах в кадку или другую емкость и залить водой. После этого слить воду и солить, как обычно.

Промытый зеленый лук хранить нельзя, так как он быстро портится.

Соленые овощи подают на стол с рассолом, так как без рассола они потеряют форму и вкус.

Свеклу, морковь, репу, картофель для холодных блюд и закусок надо варить отдельно.

Свежие огурцы, помидоры, редис не следует резать и солить заранее. Они теряют вкус, аромат и быстро вянут.

Овощи нужно мыть только в холодной воде, так как теплая вода ухудшает их вкус и аромат.

Помидоры в открытой банке не заплесневеют, если их посыпать солью и залить тонким слоем растительного масла.

Петрушку, укроп, зеленый лук, чеснок надо класть в первые и вторые блюда только перед подачей на стол, нельзя их кипятить, так как они очень быстро теряют свои запах и вкус.

Редиска не сморщится и сохранится несколько дней свежей, если ее завернуть в мокрое полотенце или положить в полиэтиленовый мешок.

Коренья и лук нельзя закладывать сырыми, потому что во время варки из них улетучиваются с водяным паром ароматические и вкусовые вещества. Чтобы удержать их, нарезанные коренья и лук слегка поджаривают до образования светлой пленки.

Лук будет золотистого цвета и не подгорит, если перед тем как обжаривать, обвалять его в пшеничной муке.

Лук лучше подрумянится, если добавить в масло немного сахарного песка. Если лук замерз, положите его в холодную воду. Бульон станет золотистым, если добавить в него немного промытых луковых чешуек.

Свежезамороженные овощи нужно готовить, не размораживая.

Салат будет вкуснее, если за 30 мин до подачи на стол положить в него корочку черного хлеба, натертую чесноком.

Картофель получится вкуснее, если жарить его в небольшом количестве жира и солить, доведя до полуготовности.

Молодой картофель легче очистить, если посыпать его солью, положить в полиэтиленовый пакет и немного потереть в нем картофель, а затем сполоснуть холодной водой.

Очищенный картофель сварится быстрее и станет рассыпчатым, если подержать его под струей холодной воды.

Чтобы картофельное пюре было воздушным и светлым, — горячий картофель протрите через сито и разбавьте горячим молоком, добавьте сливочное масло. хорошо взбить пюре миксером.

Если картофель при варке темнеет, добавьте в воду уксус (1 ст.л. на 1 л воды).

Чтобы картофель обжарился быстрее, опустите нарезанный сырой картофель на несколько минут в горячую воду.

Яблоки зимних сортов долго сохранятся свежими, если их положить в сухое прохладное место и пересыпать сухими древесными опилками.

Хранить яблоки лучше всего при температуре 0°С. Длительное хранение зависит от качества плодов и их размера. Хорошо хранит плоды, которые не имеют повреждений (ушибов, царапин). Плоды среднего размера лучше хранятся, чем мелкие и крупные.

Ярко окрашенные яблоки и яблоки летних сортов для мочения непригодны.

Для мочения пригодны средние и мелкие яблоки осенних и зимних сортов со светлоокрашенными плодами, плотной мягкостью и кисло-сладким вкусом (Антоновка, Анис, Пепин литовский, Осеннее полосатое и др.).

Моченые яблоки получаются лучшего качества, если их замачивают не сразу после снятия с дерева, а дают им полежать не менее 15 дней.

Чтобы лимоны не высыхали, нужно держать их в холодной воде, меняя воду через сутки, или смазать кожицу подсолнечным маслом. Так можно сохранить и апельсины.

Высохшие грецкие орехи положите на несколько дней в подсоленную воду, их качество восстановится.

Орехи намного легче будет освободить от скорлупы, если на некоторое время положить их в горячую воду.

Хранить орехи следует в темном прохладном месте.

Собранные грецкие орехи сушат на солнце, что способствует длительному их хранению.

Если ядро грецкого ореха подержать 12 часов в подсоленной воде, то оболочка легко снимется.

Ядро недозрелых грецких орехов богато витамином С. Из недозревших орехов можно сварить варенье.

Вареное мясо будет сочным и мягким, если до приготовления его натереть горчицей, а через полчаса промыть в холодной воде.

Запеченое мясо будет сочнее, если уже готовое мясо 10—15 мин. подержать на водяной бане.

Не солите мясо задолго до варки или жаренья, так как это вызывает преждевременное выделение мясного сока, ухудшает вкус и снижает питательность мяса.

Чтобы придать говяжьему, бараньему или свиному салу вкус масла, нужно разрезать жир на кусочки, положить в кастрюлю и залить молоком так, чтобы сало было им покрыто, затем прокипятить, процедить. Хранить полученный жир необходимо в холодном месте.

Котлеты будут вкуснее, если часть лука, который вы кладете в котлеты, поджарить на сливочном масле.

Мясо нужно всегда нарезать поперек волокон, тогда готовые куски будут красивыми.

Мясо, нарезанное маленькими кусочками, нельзя долго хранить, так как быстро выделяется сок, и блюдо будет невкусным.

Печень жарят несоленой, иначе она будет твердой.

Печень будет намного вкуснее, если до приготовления ее выдержать 2—3 ч. в холодном молоке.

Четвертая часть небольшого лимона с коркой придаст жареному мясу приятный вкус. Вначале лимон жарится с мясом, а затем, после размягчения корки, растирается деревянной ложкой и растворяется в соусе.

Перед тем как готовить блюдо из мяса кролика, его нужно замачивать в холодной воде с уксусом.

При жарении мяса в духовке его поливают только горячей водой или бульоном, холодная вода сделает его жестким.

Для приготовления вторых блюд мясо нужно разморозить. Чем медленнее оно оттаивает, тем больше питательных соков сохраняет. Не следует размораживать мясо в холодной или горячей воде — оно теряет свои вкусовые качества.

Нельзя класть лавровый лист в куриный бульон: теряется

аромат бульона.

Для приготовления прозрачного бульона берут мозговые трубчатые кости, позвоночные не годятся, так как бульон получается мутным и невкусным.

Чтобы получить ароматный и вкусный костный бульон, кости нужно мелко нарубить, поставить в духовку, прожарить, а затем залить холодной водой.

Мясной бульон солят за 30 мин до окончания варки, рыбный — в начале, грибной — в конце варки.

Чтобы мясо курицы в бульоне стало мягким, поварив курицу 20 мин., выньте ее и опустите на несколько минут в холодную воду, а затем продолжайте варить в кипящем бульоне.

Бульон получится прозрачным, если в него опустить несколько кусочков вымытой яичной скорлупы и прокипятить в течение 10 мин., а затем вынуть шумовкой из кастрюли.

Из готового супа нужно вынуть лавровый лист.

Вы пересолили суп? Не беда. Стакан хорошей муки или чистого риса положите в тряпочку и прокипятите в пересоленном бульоне: рис и мука впитают соль.

Кусочек сахара также впитает соль и вернет кушанью нужный вкус.

Соль не отсыреет, если в солонку положить зерна риса.

Горчица, разведенная на молоке вместо воды, сохраняется лучше, не сохнет.

Рыбу чистят с хвоста к голове.

Чтобы легче снять чешую с рыбы, положите ее в раковину, предварительно постелив плотную бумагу, и чистите рыбу под слабой струей холодной воды. После чистки рыбы бумагу свернуть и выбросить. Раковина останется чистой. Существует и другой способ чистки рыбы.

Рыбу залейте кипятком, положив ее в глубокую посуду, через 1 мин. выньте и сразу обдайте холодной водой из-под крана, а затем начинайте чистить рыбу в посуде, наполненной водой. При этом рыбу и руки держите под водой, чтобы чешуя не разлеталась.

Рыба легче чистится от чешуи, если ее выдержать некоторое время в воде с уксусом или окунуть в кипящую воду.

Чтобы рыба в руках при чистке не скользила, нужно пальцы обмакивать в мелкую соль.

При чистке налима или сома кожу надрезают вокруг головы и снимают целиком.

Чтобы устранить запах во время жарения рыбы, в растительное масло нужно добавить ломтики сырого картофеля.

При отваривании морской рыбы в воду рекомендуется добавлять укроп, морковь, петрушку или сельдерей, лук, черный и душистый перец, лавровый лист и грибы.

Чтобы кушанье из рыбного фарша было нежным и сочным, его нужно заправить молоком.

Морская рыба станет еще вкуснее, если за 15—20 минут до жарения ее сбрызнуть лимонным соком.

Размораживать рыбу лучше всего на воздухе. Можно размораживать и в воде, добавив в литр воды одну столовую ложку соли.

Солить рыбу нужно в самый последний момент, перед приготовлением. Тогда она будет нежной и вкусной.

Морская рыба богата белком. Однако от интенсивного теплового воздействия белок свертывается и обезвоживается, поэтому предпочтительнее рыбу отваривать и припускать. При такой обработке белок рыбы подвергается незначительным изменениям.

При отваривании рыбу рекомендуется опускать в кипящую воду, тогда она сохранит сочность и нежный вкус.

При варке куски рыбы не будут терять форму, если на них сделать 2—3 неглубоких разреза (поперченых).

Океаническая рыба получается особенно вкусной при отваривании ее в огуречном рассоле. На этом бульоне, если его разбавить, получаются очень вкусные рыбные рассольники, солянки или борщи, уха.

Чтобы рыба при обжаривании не крошилась, ее нужно обвалять в муке, смочить в яйце и обвалять в панировочных сухарях или посолить за 15—20 мин до жарения.

Рыба будет вкуснее, если жарить ее на смеси подсолнечного и сливочного масла (в равных количествах). Чтобы получилась хрустящая корочка, не следует накрывать сковороду крышкой.

Чтобы яйца сварились всмятку, их надо опустить в кипящую воду и варить 2 мин., в мешочек — 4 мин., вкрутую — 10 мин.

Чтобы сварить надтреснутое яйцо, нужно вскипятить воду, насыпать 1—2 чайные ложки соли, а потом опустить яйцо.

Чтобы проверить сырое яйцо или вареное, нужно покрутить его на ровной поверхности — вареное крутится, сырое — нет.

Яичный белок взбивается легче, если яйцо охладить и добавить несколько капель лимонного сока. Нельзя взбивать белок в алюминиевой посуде.

Чтобы предохранить сыр от высыхания, положите рядом с сыром кусочек сахара и накройте сырницу крышкой. Сыр будет свежим.

Разбитая яичница получится более пушистой и вкусной, если на каждое яйцо прибавить по столовой ложке молока и взбить венчиком.

Очень вкусный омлет получается по следующей технологии: в большую фарфоровую или фаянсовую чашку (можно эмалированную) полусферической формы, лучше пиалу, влить свежее яйцо, взбить, всыпать небольшую, мелко измельченную луковицу, посолить, посыпать красным перцем, добавить мелко нарезанную дольку (зубчик) чеснока, еще раз перемешать, перелить смесь в пиалу, обмазанную изнутри сливочным маслом, и поставить ее в предварительно подготовленную низкую широкую кастрюлю с кипящей водой, налитой так, чтобы она сантиметра на два не доходила до краев пиалы. Когда яичная смесь начнет застывать по краям, ее следует осторожно отодвигать в центр, перемещая жидкую часть к краям. После загустения всей смеси пиалу необходимо вынуть, посыпать укропом или смазать томатной пастой или горчицей. Получится высокий воздушный омлет, не имеющий привкус яиц и хорошо усваиваемый и детьми, и взрослыми.

В домашних условиях можно приготовить неплохой сыр, если 1 кг творога пропустить сквозь сито, опустить в кипящее молоко (1 л л) и варить 20 мин на слабом огне. На дуршлаг положить влажную марлю, откинуть на него содержимое кастрюли, дать стечь воде в течение 20 мин. Добавить к отваренной массе одно яйцо (сырое), полстакана растопленного сливочного масла, столовую ложку соли (вровень с краями) и чайную ложку питьевой соды, снова перемешать и утрамбовать в твердый литровый пакет из-под молока, который поместить в холодильник. Когда сыр остынет, пакет разрезать и сыр выложить на тарелку.

Второй рецепт приготовления сыра: посуду со 100 г свежего творога ставят в теплое место (летом на солнце). Через 4—5 ч в творог добавляют растертое сливочное масло (100 г) и соль по вкусу. Затем эту массу варят на слабом огне все время перемешивая. Когда масса закипит, ее нужно снять с огня, остудить и положить сверху гнет, чтобы стекла сыворотка. Придав творожной массе желаемую форму, ее хранят в холодильнике. Приготовленный таким способом сыр долго не черствеет.

Чтобы яйцо не лопнуло при варке, тупой конец его прокалывают иголокой.

Яичные желтки долго сохраняются свежими, если опустить их в банку с холодной водой.

Сливочное масло при жарении не темнеет, если раскаленную сковородку предварительно смазать подсолнечным маслом.

Если пена бульона опустилась на дно и вы не успели ее снять, нужно влить в бульон немного холодной воды, пена снова поднимется на поверхность.

Масло при жарении блинов лучше всего наносить на сковороду при помощи срезанной наполовину луковицы. Размазанное тонким слоем масло успевает перекалиться, одновременно в масло вводится пряность — лук, отбивающий запах масла.

Молоко не убежит, если края кастрюли смазать жиром.

Молоко очень быстро впитывает запахи, поэтому держать

его надо в посуде с закрытой крышкой.

Посуду из-под молока вначале нужно мыть холодной, а затем горячей водой.

Если молоко пролилось на горячую плиту, надо посыпать залитое место солью и накрыть его мокрой бумагой. Тогда запах не распространится по всему помещению.

Продолжительность выпечки зависит от размера, формы изделия и сдобности его. Мелки, низкие и малосдобные изделия выпекаются быстрее, чем крупные, высокие и с большим количеством сдобы.

Мелкие изделия — весом под 50—100 г — выпекаются при температуре 240—260°С 8—15 минут, изделия весом 500—1000 г — 20—50 минут при температуре 200—240°С.

Дрожжевое тесто не будет липнуть к рукам, если их смазать растительным маслом.

Прежде чем замешивать тесто, просейте муку, это и обогатит ее кислородом, и разрыхлит. Тесто получится пышнее.

Замешивая тесто, не высыпайте муку в жидкость, а, наоборот, жидкость постепенно, тонкой струйкой вливайте в муку и перемешивайте.

Тонко раскатанное тесто трудно переложить на лист. Посыпьте его мукой, наверните на скалку и разверните над противнем — тесто не разорвется.

Тесто лучше пропечется, если вокруг пирога на противне оставить пустоты.

Если жиров слишком много, пироги получатся расплывчатыми, с плотным мякишем.

Мягкое, липкое тесто легко раскатать, покрыв его пергаментной бумагой. Можно раскатать бутылкой, наполненной холодной водой.

В недосоленное тесто влейте соль, растворенную в небольшом количестве воды или молока, и хорошенько промесите.

Железные листы, на которых выпекается сдобное тесто, не смазывайте жиром, лучше слегка намочить их водой.

Не смазывайте яйцом края изделий из слоеного тес-

та — при выпечке они затвердеют и тесто не поднимется.

Чтобы кекс получился ярко-желтый, желток со щепоткой соли разотрите с вечера и оставьте до утра в холодном месте.

Проверить, достаточно ли разогрелся жир для жарения пирожков, можно так: капните сверху 2—3 капли воды, если они испарятся с поверхности, жир готов, если уйдут на дно, значит, пирожки опускать еще рано.

Если делаете коржики или бисквит со смальцем, добавьте сок половины лимона, чтобы устранить вкус смальца.

Пирог не "сходит" со сковородки. Поставьте ее на несколько секунд в холодную воду или подержите над паром.

Если пирог не отстает от противня, нужно взять крепкую нитку и провести ею под пирогом.

Не ставьте торт в жаркую духовку, иначе снаружи он будет твердым, а внутри — сырым. Духовку предварительно согрейте, но не раскаляйте, выпекайте торт на медленном огне. Готовый торт, не вынимая из формы, поставьте на мокрое холодное полотенце, и он легко выйдет из формы. На холод торт не выносите — он может осесть.

Чтобы глазурь на торте не растеклась, нужно слегка посыпать его крахмальной мукой.

Глазурь для торта можно получить, если растопить шоколадные или мятные конфеты, добавив 1—2 чайной ложки воды или молока.

Глазурь на торте при разглаживании получится ровной, если нож опустить в горячую воду и быстро заглаживать им глазурь.

Для теста использовать лучше сырое молоко: дает мучное брожение.

При изготовлении мелких изделий отрезают кусок теста и края его со всех сторон соединяют в центре, раскатывают тесто в виде длинного фитиля, который называется жгутом, разрезают жгут на равные кусочки. Для очень мелких изделий раскатывают жгут потоньше, для более крупных — потолще.

Качество изделий будет лучше, если предварительно подкатать кусочки теста в шарики кругообразными движениями ладоней на столе, слабо подпыленном мукой или слегка смазанном маслом. Для сдобных булочек не шарообразной формы подкатанные шарики теста укладывают на посыпанный мукой стол и через 5—8 минут приступают к разделке их.

После обминки и во время разделки тесто становится более плотным, чтобы изделия не получились плотными, противни с формованным тестом надо поставить в теплое влажное место (без сквозняков) и накрыть салфеткой. В этих условиях в тесте будет происходить дополнительное брожение, которое называется расстойкой.

Во время расстойки булочки увеличиваются в объеме и становятся пышными, вследствие образования внутри их углекислого газа. Расстойка мелких и сдобных изделий длится дольше, чем крупных и менее сдобных. Следует научиться на ощупь правильно определять момент окончания расстойки. Если расстойка недостаточна, изделия получаются малого объема, непышные, плохо пропеченные, тяжелые и с трещинами. При излишней расстойке изделия расплывчаты, а мякиш имеет неравномерные крупные поры.

Для улучшения внешнего вида изделия поверхность его в конце расстойки смазывают яйцом. Вылить яйцо в чашку и вилкой тщательно перемешать желток с белком; затем кисточкой, перышком или свернутой из марли трубочкой осторожно смазать поверхность, следя за тем, чтобы не помять тесто и чтобы яйцо не вылилось на противень.

Чтобы избавиться от засахаривания варенья, банки не вскрывают, а ставят в кастрюлю, наливают теплую воду и нагревают до кипения. При этом сахар растворяется в сиропе. Такое варенье лучше использовать сразу после нагревания, не оставляя на хранение.

Если варенье забродило, то его надо переварить. Варенье из банок переложить в кастрюлю, нагреть до кипения и добавить немного сахара (50—100 г на 1 кг варенья).

Обычно варенье забраживает от недостаточного содержания в нем сахара.

Чтобы получить хорошее варенье, очень важно правильно определить конец варки; к концу варки пенка собирается в центре таза и не расходится по краям; плоды и ягоды не всплывают, а равномерно распределяются в сиропе и становятся полупрозрачными; капля сиропа на блюдце не расплывается, капля горячего сиропа, зажатая между пальцами, при быстром их разъединении образует тягучую нитку.

Хранить варенье следует в сухом прохладном помещении, лучше всего при температуре от 10°С до 15°С. При более низкой температуре варенье может засахариться. Засахаривается чаще всего варенье с малой кислотностью (из яблок, груш, абрикосов и др.). Чтобы этого не произошло, в такое варенье рекомендуется добавить при варке кристаллическую лимонную кислоту (от 3 до 10 г на 1 кг плодов, в зависимости от из кислотности) или сок лимона.

БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ

***

ИЗ СЕМЕЙНЫХ РЕЦЕПТОВ ВРАЧА А.М.КОЧЕТКОВА

Начну нашу подборку рецептов с лечения самых распространенных заболеваний, таких как кашель, насморк, болезнь горла.

Итак, простудные или острые респираторные заболевания, грипп, парагрипп. Самые обычные жалобы при этих болезнях — насморк (ринит), кашель (острый бронхит), боли в горле (ангина, ларингит, фарингит).

Насморк. Часто говорят, что насморк леченый длится неделю, а нелеченый — семь дней. Это не совсем так. Если вовремя и правильно провести лечение, можно быстро избавиться от насморка или хотя бы облегчить его течение.

Запомните: основная заповедь при насморке — держи ноги в тепле. Можно сделать горчичники из порошка горчицы и приложить их пяткам. Затем обложить стопы фланелью и надеть теплые носки. Снять горчичники через полтора-два часа. Хорошо помогают горячие ножные ванны с горчицей. Перед сном, сидя в тепле, попарьте ноги в горячей ванне 10—15 мин. Затем наденьте шерстяные носки и ложитесь в постель. Насморк прекратится до рассвета.

Если же у вас сильный насморк, затрудняющий дыхание, а вам обязательно надо выходить из дома по делам, то воспользуйтесь вьетнамской мазью-бальзамом "Золотая Звезда", содержащей большое количество растительных биологически активных веществ. Втрите небольшое количество мази в переносицу и под ноздри. Восточные врачи рекомендуют также вти-

рать эту мазь в чувствительные височные и околоушные точки.

Быстрым, но не стойким действием обладает при насморке ментоловый карандаш.

При хроническом насморке помогает старинное средство — смазывание слизистой оболочки носа соком алоэ. Выжмите сок из одного средних размеров листа алоэ и размешайте его в чайной ложке оливкового или какого-либо другого растительного масла. Можно также добавить небольшое количество натурального меда. Затем сделайте тампон, намотав немного ваты на спичку. Пропитайте тампон приготовленным средством и смажьте поочередно правую и левую ноздрю. Проделывайте эту процедуру в течение недели по 5—6 раз в день, и вы избавитесь от хронического насморка.

Перейдем к лечению кашля. Самым распространенным средством при лечении бронхитов являются горчичники и перцовый пластырь, накладываемые на грудь и спину. Но не стоит забывать и о банках, хотя в наше время мало кто умеет их правильно поставить.

Незаменимое средство от кашля — различные ингаляции. Ингаляции хорошо проводить при помощи специальных ингаляторов, но дома подойдет и чайник или кастрюля с кипящей водой. Простейшие ингаляции — содовые. К одному литру кипящей воды добавьте столовую ложку соды, размешайте, накройтесь с головой полотенцем над сосудом с горячим раствором и подышите испарениями 10—15 мин. Очень действенно народное крестьянское средство — картофельные ингаляции. Разомните в кастрюле свежесваренный картофель и вдыхайте пар. Полезны и эффективны ингаляции с отварами лекарственных трав. Можно использовать шалфей, листья эвкалипта, липовый цвет. Добавьте к 1 л воды 2—3 ст.ложки лекарственного сырья, прокипятите 10 мин — ингаляция готова. К кипящей воде для ингаляций иногда добавляют на кончике ножа бальзам "Золотая Звезда". Проделывайте процедуру 1 раз в день перед сном, до тех пор пока кашель совсем не пройдет.

Еще несколько проверенных рецептов от кашля.

Нарежьте мелко черную редьку и засыпьте ее сахаром. Через несколько часов редька пустит сок. Смешайте этот

сок с равным количеством молока. Пейте лекарство подогретым по 1 ст.ложке 6—7 раз в день. Если у вас нет под рукой редьки, то пейте горячее молоко с пережженным сахаром.

Для облегчения отделения мокроты при сухом кашле можно посоветовать сироп брусничного сока с медом. Принимать по 1 ст.ложке 5—6 раз в день, глотать медленно.

Детям обычно нравится следующее средство: вскипятите стакан молока с 2—3 винными ягодами (инжиром), свежими или сухими. Дайте пить ребенку по полстакана 2—3 раза в день после еды.

Очень популярным средством от хронического бронхита в старину был исландский мох. Предлагаю вам несложный рецепт: возьмите эмалированную кастрюлю и налейте в нее стакан молока. Положите в молоко 1 ст.ложку мелко накрошенного исландского мха. Вскипятите смесь под крышкой 5—7 мин. Процедите молоко и отбросьте мох. Пейте отвар подогретым, но не обжигающе горячим по 1 стакану перед сном, а еще лучше — уже лежа в теплой постели.

Еще одно народное средство. Смешайте 2 ст.ложки березовых почек с 50 г сливочного масла. Поставьте на малый огонь в духовку, чтобы смесь протомилась в течение 1 часа. Затем раствор в теплом виде процедите и отожмите. Почки отбросьте. Размешайте полученную массу со 150—200 г натурального меда и получите отличное лекарство. Принимайте по 1 ст.ложке 4—5 раз в день.

Смешайте в равных весовых частях листья мать-и-мачехи, цветы черной бузины и траву спорыша. Затем 1 полную ст.ложку смеси залейте 1 стаканом крутого кипятка. Продержите в термосе или в кружке, накрытой блюдцем, 1,5—2 часа, процедите и пейте по 1 стакану 2—3 раза в день.

Поговорим теперь о лечении **ангин и ларингитов, болезней горла.**

В первую очередь могу посоветовать полоскания. Самый простой рецепт не требует сложных составных частей и быстро приготовляется. К 1 стакану горячей воды надо добавить 1 ч.ложку поваренной соли, 1/2 ч.ложки пищевой соды и 7—8 капель обычного йода. Размешайте до полного растворения составных частей, полученным раствором полощите

горло 3–4 раза. Повторяйте процедуру через каждый час 2–3 дня.

Очень хороший эффект дают полоскания с лекарственными травами. Для приготовления полоскания возьмите 1 ч.ложку листьев мать-и-мачехи и 1/2 ч.ложки измельченного корня алтея. Залейте смесь 1 стаканом кипятка. Через полтора-два часа, когда состав отстоится, процедите. Перед полосканием настой желательно снова подогреть. Так же можно приготовить полоскание из шалфея и листьев эвкалипта — по 1 ст.ложке лекарственного сырья на 1 стакан воды, кипятить 7–10 мин. Полоскать как можно чаще.

В южных районах часто при болях в горле применяют полоскания из смеси соков овощей и фруктов. Можно использовать капустный или морковный соки, разведенные пополам с горячей водой, или же яблочный, виноградный сок без воды. Сок, полученный от одного лимона, перемешайте с 1 ч.ложкой меда, разбавьте до 100 мл горячей водой — получите целебный состав для полоскания.

Успешно лечатся ангины и компрессами. Чаще всего делается так называемый полуспиртовой или водочный компресс. На горло надо наложить марлевую повязку, смоченную водкой или разбавленным спиртом. Поверх этой повязки обмотайте горло обычным целлофаном, а затем повяжите шерстяным шарфом или платком. Оставьте компресс на ночь. Утром после снятия компресса желательно не выходить на холод и подольше сохранять тепло под шерстяной повязкой.

В народе широко известны **целебные свойства чеснока.** Он содержит большое количество фитонцидов — органических веществ, подавляющих деятельность болезнетворных микроорганизмов. Как же можно применять чеснок?

Мелко нарежьте дольку чеснока и залейте 1 стаканом теплой кипяченной воды. Дайте настояться 2–3 часа. Полученным настоем можно полоскать горло. Вдыхание аромата чеснока помогает и при насморке. При всех простудных заболеваниях можно рекомендовать следующее средство: 3–4 мелко нарезанные дольки чеснока залить 1 стаканом горячего молока. Дать немного постоять и пить глотками в течение дня.

Рецепт из старинного русского лечебника: смешайте в равных количествах лекарственные растения — траву буквицу лекарственную, цветы черной бузины, шалфей и цветы ромашки.

Залейте чайную ложку смеси 1/2 л кипятка. Дайте настояться, процедите, пейте по 1 стакану с медом вместо чая 2–3 раза в день.

Всем известны жаропонижающие и противовоспалительные свойства малины. Но при высокой температуре полезны и лимоны, и апельсины, и клюква, и ежевика, и красная смородина. Причем, как сами ягоды, так и сок, сироп или варенье из них.

В заключение несколько слов о том, как предохраниться от простудных заболеваний. Это прежде всего закаливание, занятие различными гармоничными видами спорта (бег, ходьба, плавание), полноценное питание и правильный режим дня.

Закаливайте ваших детей и закаливайтесь сами. Начните с того, что смешайте 1/2 л воды с 50 мл 96% спирта, 10 г морской или карлсбадской соли (они продаются в аптеках) и 7–8 каплями йода. Утром обтирайтесь этим составом при комнатной температуре. Привыкнув к этим обтираниям в холодный сезон, летом перейдите к обливанию холодной водой. Причем температура вначале может быть более теплой и постепенно понижаться во время процедуры. Полезен контрастный душ с чередованием холодной и горячей воды.

Уменьшить возможность простудных заболеваний во время эпидемии вам поможет прием повышенного количества витаминов. Это могут быть комбинированные поливитаминные препараты, или же витаминные сборы, фрукты. Наибольшее количество витамина С, необходимого для повышения иммунных свойств организма и защиты от инфекции, содержится в шиповнике, цитрусовых.

2/ К 1/2 л воды добавьте 2 ст.ложки измельченных плодов шиповника, прокипятите 7-8 мин, затем дайте настояться в термосе. Пейте 10 дней весной и осенью по 100 мл 2–3 раза в день.

При частых тупых болях в правом подреберье, горечи во рту, возникающих после нарушения в диете (приеме острой, жирной и жареной пищи), старые врачи рекомендовали тюбажи. Сейчас советуют проведение тюбажей, когда установлен диагноз хронического воспаления желчного пузыря (холецистит) или же определяется гипокинезия – двигательные, моторные нарушения желчевыводящей системы.

Категорически противопоказано проведение тюбажей при наличии камней в желчном пузыре (при желчнокаменной болезни), так как в этом случае "слепое" зондирование может спровоцировать печеночную колику, вызвать желтуху и привести к необходимости хирургической операции.

Выпейте утром натощак один стакан теплой минеральной воды без газа. Походите 20—25 минут. Затем не торопясь съешьте 2 взбитых с чайной ложкой сахара яичных желтка. После чего, лежа на правом боку, за 40—45 минут выпейте еще один стакан теплой минеральной воды.

Для детей хорош следующий рецепт. 100 г изюма и 50 г сухого инжира залейте 1 стаканом крутого кипятка. Пусть ребенок лежа на правом боку с грелкой выпьет теплый отвар и в течение одного часа постепенно съест изюм и инжир. Не забудьте грелку завернуть в полотенце, чтобы не обжечь ребенка.

Очень эффективен тюбаж с оливковым или подсолнечным маслом. Приготовьте 100 мл масла и затем смешайте его с соком одного лимона. Тюбаж проводится в тех же условиях: лежа на правом боку, на теплой грелке, утром, натощак. Выпейте масло с соком лимона в течение часа 4 порции по 25—30 мл с 15 — минутными промежутками.

Все виды тюбажей проводятся обычно один раз в 2—3 дня, курс лечения включает от 3 до 10 процедур.

Беззондовые тюбажи — это лишь один из способов лечения болезней желчевыводящей системы. Наилучшие результаты дает комбинированная терапия с применением лекарственных трав и желчегонных сборов.

Предложим вашему вниманию только два из великого множества рецептов лекарственных сборов, применяемых при хронических холециститах.

Смешайте в равных количествах: кукурузные рыльца, створки фасоли и лист толокнянки. Взвесьте 40 г смеси. Залейте одним литром кипящей воды и прокипятите 15 минут. Процедите, пейте отвар теплым по 150 мл. 5—6 раз в день. Принимайте лекарство 2 раза в неделю 4—5 недель подряд.

Или же другой растительный сбор: взять по 40 г мяты перечной и плодов кориандра, 60 г листьев трилистника водяного и 80 г цветков бессмертника. Приготовьте настойку — 2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка

и настоять 20 минут. Пить по полстакана 3 раза в день за 10—15 минут до еды. Курс лечения — 10 дней.

Слабительным действием обладают некоторые лекарственные растения. Например, можно смешать 150 г сока алоэ с 30 г натурального меда и принимать натощак и на ночь по 1 ст.ложке, запивая прохладной водой.

Советуем так же принимать отвар льняного семени. Вечером залейте 1 ч.ложку льняного семени 1 стаканом кипятка и дайте настояться в термосе до утра. Пейте по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Прекрасное средство — пищевые отруби, улучшающие тонус толстой кишки и выводящие шлаки (вредные вещества) из организма. Отруби также способствуют нормальной жизнедеятельности тех микроорганизмов, которые являются нашими биологическими спутниками и без которых невозможно правильное функционирование кишечника.. Измельчите отруби в кофемолке или мясорубке до консистенции манной крупы, просушите на противне в духовке и храните в матерчатом мешочке в темном месте. Принимать пищевые пшеничные отруби в первую неделю следует по 1 десертной ложке за 10—15 мин до еды 4 раза в день, предварительно залив кипятком (воду сольете, когда отруби набухнут). Через 7—10 дней дозу можно увеличить до 1—2 ст.ложек за прием. Курс лечения 1,5—2 месяца, и при правильном питании и приеме отрубей от запоров вы обязательно избавитесь.

Если вы хотите получить конкретные рекомендации по траволечению хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, и получить готовые отвары, которые вылечат от колитов, гастритов, дисбактериоза, язвенной болезни вас и ваших детей, можете обратиться к кандидату медицинских наук Александру Михайловичу Кочеткову.

Контактные телефоны: (095) 142-34-14, 372-76-10.

УЧИМСЯ ГОТОВИТЬ ЭКОНОМНО И ВКУСНО

Редакторы З.П.Дежина и И.Н.Цветкова
Младший редактор Г.Н.Сырникова
Технический редактор Л.М.Володченкова
Корректор О.А.Темичева

Формат 60x84 1/16. Объем 15,0 п.л.
Печать офсетная. Тираж 100 000 экз. Заказ № 864.

Отпечатано в АО «ЦИТП»

в аптеке: активированный
уголь.